# செல்வக் களஞ்சியமே

## - பாகம் 2



ரஞ்சனி நாராயணன்

# □□□□□□□ □□□□□□□□□

# - □□□□□ 2

## □□□□□□ □□□□□□□□


: . - tshrinivasan@gmail.com

மின்னூலாக்கம் : சீ.ராஜேஸ்வரி - sraji.me@gmail.com



வெளியிடு : FreeTamilEbooks.com

## □□□□□□□□□□□□

# 1

## □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□

‘சலசலசலசல ரெட்டைக்கிளவி, தகதகதகதக ரெட்டைகிளவி

உண்டல்லோ தமிழில் உண்டல்லோ

பிரித்து வைப்பது நியாயம் இல்லை, பிரித்துப் பார்த்தால் பொருளும் இல்லை

ரெண்டல்லோ ரெண்டும் ஒன்றல்லோ’

தமிழ் படங்களுக்கு கதைகளை வாரி வழங்கும் வள்ளல்கள் இவர்கள். எத்தனை எத்தனை படங்கள்! ‘எங்கவீட்டுப் பிள்ளை’ படம் எல்லோருக்கும் நினைவு இருக்கும். இரண்டு எம்ஜிஆர்கள். ஒருவர் பரமசாது; ஒருவர் முரடர். உத்தமபுத்திரன் சிவாஜி? ஒருவர் ஆட்டம்பாட்டம் என்றிருக்க, ஒருவர் இழந்த நாட்டை மீட்க (நடுவில் பத்மினியுடன் ‘முல்லை மலர் மேலே’ என்று பாடிக்கொண்டு) வீரமாக வில்லன்களுடன் போரிட்டுக் கொண்டிருப்பார். எங்கவீட்டுப் பிள்ளை எல்லா மொழிகளிலும் எடுக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக ஓடிய படம். Baby’s Day out படத்தை யாராலும் அவ்வளவு சுலபத்தில் மறக்கமுடியாது. இந்தக் கதையில் ஒரு குழந்தையைத்தான் கடத்துவார்கள். ஆனால் நடித்தது இரட்டையர். எப்போதும் சிரிக்கும் ஒரு பாப்பா; அவ்வப்போது ‘மூடி’ ஆகும் இன்னொரு பாப்பா!

இவ்வளவு முன்னுரை போதுமென்று நினைக்கிறேன். இதற்குள் நான் எதைப்பற்றி பேச விரும்புகிறேன் என்று புரிந்திருக்கும். இரட்டைக் குழந்தைகள் பற்றி இந்த வாரம் பேசலாம்.

இரட்டைக் குழந்தைகள் எப்படி உருவாகிறார்கள்? ஒரு சினைமுட்டை கருவுற்ற சில நாட்களில் இரண்டாகப் பிரிந்து இரண்டு குழந்தைகள் உருவாகலாம். இப்படி பிறக்கும் குழந்தைகள் இரண்டு ஆண் அல்லது இரண்டு பெண் (identical twins) என்று இருக்கும். அல்லது இரண்டு முட்டைகள் தனித்தனியாக உருவாகி தனித்தனி விந்துக்களுடன் சேர்ந்து இரண்டும் சினைமுட்டைகளாக மாறலாம். இதனால் ஆண் ஒன்று, பெண் ஒன்று என்று இரட்டையர்கள் (fraternal twins) தோன்றுவது உண்டு. சில சமயம் ஒரு சினைமுட்டை இரண்டாகப் பிரியும்போது முழுவதும் பிரிந்து போகாமல், கொஞ்சம் ஒட்டிக்கொண்டு அப்படியே கர்ப்பப்பையில் வளர்ந்து குழந்தைகள் ஒருவரோடு ஒருவர் ஒட்டிப் பிறப்பார்கள் (conjoined twins). இப்படிப் பிறக்கும் குழந்தைகளை சியாமிஸ் இரட்டையர் என்றும் சொல்லுவது

உண்டு.

இரட்டையர் பிறப்பதற்கு காரணங்கள் இருக்கின்றனவா?

• சில இனங்களில் இயற்கையாகவே இரட்டையர் பிறக்கின்றனர். நைஜீரியர்களில் இரட்டையர் அதிகம். ஜப்பானியர்களில் குறைவு.

• அம்மா வழியில் இரட்டையர் இருந்தால் மகளுக்கும் இரட்டையர் பிறக்க வாய்ப்பு அதிகம். இரட்டையர் பிறப்பில் அப்பாவின் பங்கு குறைச்சல் தான்.

• முப்பது வயதுக்கு மேல் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளும் பெண்களுக்கு இரட்டையர் பிறப்பதாக புள்ளிவிவரங்கள் கூறுகின்றன.

• ஏற்கனவே குழந்தை இருக்கிறவர்களுக்கு அடுத்து இரட்டையர் பிறக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

ஒரு சினைமுட்டை ஏன் இரண்டாகப் பிரிய வேண்டும் என்பதற்கெல்லாம் சரியான மருத்துவக் காரணங்கள் இல்லை. ஆனால் தற்போது குழந்தை பிறக்க வேண்டும் என்று சில பெண்களுக்கு அதிக அளவில் முட்டைகள் உருவாக கொடுக்கப்படும் மருந்துகளினால் சினைமுட்டை இரண்டாகப் பிரியக் கூடும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

நம் ஊரில் இரட்டையாக ஒட்டியிருக்கும் பழங்களை, காய்களை சாப்பிட்டால் இரட்டை குழந்தை பிறக்கும் என்று சொல்லி என் அம்மா எங்களை (என் அக்காவையும், என்னையும்) இவற்றை தொடக்கூட விடமாட்டாள்.

ஒரு குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வதே போதும் போதுமென்று இருக்கிறது, இதில் இரட்டையா? என்று தோன்றும். என்னைக் கேட்டால் ஒரே தடவை கருத்தரித்து, இரண்டு குழந்தைகள் என்றால் பரவாயில்லை என்று சொல்லுவேன். ஒரு குழந்தை பிறந்து சில, பல வருடங்கள் கழித்து, திரும்பவும் மசக்கை, வாந்தி....வேண்டாமடா சாமி! இரட்டைக் குழந்தை பிறந்தால் 'இன்னொரு குழந்தை எப்போ? ஒன்றுடன் நிறுத்திக் கொண்டு விட்டாயா?' என்ற கேள்விகள் வராது. அக்கா, அண்ணா, தம்பி, தங்கை இல்லையா என்று நம் குழந்தைகளைப் பார்த்து யாரும் கேட்கவும் மாட்டார்கள்!

நகைச்சுவை போதும், விஷயத்திற்கு வருவோம். இரட்டையர் ஒரே மாதிரி உடை அணிந்துகொண்டு ஒரே சாயலில் இருப்பது மற்றவர்களுக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் இளம் தாய்க்கு இது ஒரு மிகப்பெரிய சவால். இரட்டைக் குழந்தைகள் என்று தெரிந்துவிட்டால், முதலிலிருந்தே எல்லாவற்றையும் திட்டமிடுங்கள். ஒரு குழந்தையானாலும் திட்டமிடுதல் அவசியம். இரண்டு குழந்தைகள் என்றால் இந்த அவசியம் இரண்டு மடங்காகிறது. இரட்டைக் குழந்தைகளினால் சந்தோஷம் இரட்டிப்பானால், வேலையும் இரு மடங்காகிறது. அதற்கும் நீங்கள் தயாராக வேண்டும்.

இரட்டை கர்ப்பம் தரித்தவர்களுக்கு மருத்துவரின் தொடர் பரிசோதனைகள் மிகவும் அவசியம். கருத்தரித்தவுடனே சிலர் சொல்லுவார்கள் அறிவுரை என்ற பெயரில் இரண்டு பேருக்காக சாப்பிட வேண்டுமென்று. தேவையில்லாத அறிவுரை இது. போஷாக்கான உணவை சாப்பிடுங்கள். அதிக அளவு வேண்டாம். அனாவசியமாக உடல் பருத்துவிடும்.

ஏற்கனவே இரட்டை பெற்றுக் கொண்டிருப்பவரிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம். முதல் தேவை குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள ஒருவர். உங்கள் அம்மாவோ, மாமியாரோ அல்லது உங்களுக்கு மிகவும் தெரிந்த பெண்மணியாகவோ இருக்கலாம். நீங்கள் ஒரு குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது அவர் இன்னொரு குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

வேலைப்பளு இருமடங்கு, உங்கள் கவனிப்பு இருமடங்கு தேவை  என்று இருந்தாலும் ஒரு விஷயத்திற்கு நீங்கள் கொஞ்சம் ஆசுவாசப்பட்டுக் கொள்ளலாம்: குழந்தைகள் ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருப்பார்கள். விளையாட்டுத் துணை தேடி அலையவேண்டாம்!

தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.....

# 2

## □□□□□□□□□□□□□ – □□□ □□□□□□□□

சென்ற வருடம் (2013) ஜனவரி 11 ஆம் தேதி இந்தத் தொடர் ஆரம்பித்தேன். இந்தவாரத்துடன் ஒரு வருடம் ஆகிறது. எனக்கே ஆச்சரியமான விஷயம் இது. இதை எழுத எனக்கு உறுதுணையாக இருந்து, உற்சாகமூட்டி, முழு சுதந்திரம் கொடுக்கும் ‘நான்குபெண்கள்’ தளத்திற்கு எனது வணக்கமும், நன்றியும். இந்தத் தொடரை தொடர்ந்து படித்து கருத்துரை தந்து ஊக்கமளிக்கும் வாசக அன்பர்களுக்கும் எனது நன்றி கலந்த வணக்கங்கள்.

எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு இப்போது இரட்டைக் குழந்தைகள் அமெரிக்காவில் பிறக்கிறார்கள் என்று ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது. கடந்த 30 ஆண்டுகளில் இரட்டை குழந்தைகளின் பிறப்பு விகிதம் சுமார் 70% அதிகரித்திருக்கிறதாம். 2009 ஆம் ஆண்டில் 30 குழந்தைகளுக்கு ஒரு இரட்டையர் இருந்தனர்; 1980 இல் இது 53 குழந்தைகளுக்கு ஓர் இரட்டையர் என்ற கணக்கில் இருந்ததாம். இது எதனால்?

குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் தாயின் வயது ஒரு காரணம் என்கிறது ஒரு ஆய்வு. தங்களது 30 வது வயதில் தாயாகும் பெண்ணிற்கு இரட்டையர் பிறக்கிறது. இயற்கையாக கருவுறும் பெண்களை விட கருவுறுதலுக்கு சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் பெண்களுக்கு இரட்டை குழந்தைகள் பிறப்பது அதிகம்.

நம்மை வியக்க வைக்கும் இன்னொரு செய்தி: இரட்டையர் என்றால் ஒரே பிரசவத்தில் பிறக்கும் இரண்டு குழந்தைகள் என்பதுதான் நமக்குத் தெரியும். அப்படியில்லை என்கிறது இந்தச் செய்தி. இயற்கைமுறையில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியாமல் ஒரு தம்பதி செயற்கைமுறை கருத்தரிப்பு செய்துகொள்ள முடிவு செய்தனர். பெண்ணின் முட்டையும் விந்துவும் வெளியில் சோதனைச்சாலையில் இணைக்கப்பட்டு பிறகு பெண்ணின் கருப்பையில் இரண்டு சினைமுட்டைகள் வைக்கப்பட்டன. ஒன்று ஆண் குழந்தையாக உருவானது. இவர்களுடைய மற்ற மூன்று சினைமுட்டைகள் பதப்படுத்தி பத்திரமாக வைக்கப்பட்டன. சில வருடங்கள் கழித்து இந்த முட்டைகளில் ஒன்றை அந்தப் பெண்ணின் கருப்பையில் வைத்து இந்த முறை ஒரு பெண் குழந்தை உருவானது. என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். ஒரே நேரத்தில் உருவான சினைமுட்டையிலிருந்து பிறந்ததால் இவர்களும் இரட்டையர் என்று சொல்லலாம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

இன்னும் வியப்பான செய்தி: இத்தாலி நாட்டிலுள்ள ஒரு பல்கலைகழகத்தில் கருப்பையில் வளர்ந்து வரும் இரட்டையரை 3D ஸ்கான் செய்து

பார்த்திருக்கிறார்கள். 14 வாரங்கள் ஆனபோது சிசுக்கள் இரண்டும் ஒன்றையொன்று நெருங்கி வந்து தலை, கை முதலானவற்றை தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டனவாம். 18 வாரங்களில் இரண்டும் ஒன்றையொன்று தடவிக் கொண்டனவாம். சுமார் 30% நேரம் இதைபோல உடல்தொடர்புடன் இருந்தனவாம். இதில் மேலும் வியப்படைய வைக்கும் நிகழ்வு என்னவென்றால் கண் பகுதியை ரொம்பவும் மென்மையாக தொட்டுக் கொண்டனவாம்.

பிரேசில் நாட்டில் இருக்கும் சாவோ பெட்ரோ இரட்டைக் குழந்தைகள் அதிகம் பிறக்கும் இடம் என்று சொல்லலாம். இங்கு பிறக்கும் குழந்தைகளில் 8% இரட்டையர்களே. என்ன காரணமாக இருக்கும்? இந்த ஊரின் தண்ணீர் அப்படி என்கிறார்கள் இந்த ஊர் மக்கள். இதை ஒத்துக்கொள்ள மறுத்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒரு ஆய்வு ஒன்றை இங்கு நடத்தினர். அதான் மூலம் இந்த நகரத்தில் வசிக்கும் மக்களிடைய நெருங்கிய உறவுக்குள் மணம் செய்து கொள்ளும் பழக்கத்தினால் இப்படி இரட்டையர் பிறக்கின்றனர் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இரட்டையர் ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ இருந்துவிட்டால் ஒரே மாதிரி உடை அணிவிப்பார்கள். பெண் குழந்தைகள் என்றால் ஒரே மாதிரியான உடை, வளையல்கள், ரிப்பன்கள், காதணிகள், செருப்புகள் என்று அணிகலன்கள் கூட இரட்டையாகவே இருக்கும். இவை வெளியில் காணப்படும் ஒற்றுமைகள். ஆனால் குணத்தில், அறிவில் இருவரும் ஒன்றே போல இருப்பார்களா? இந்த விஷயத்தை ஆராய்ச்சி செய்ய ஆய்வாளர்களுக்கு வாய்ப்பு கொடுத்தவர்கள் இரட்டையரான மெரிடித் கிரேஸ், மெரிடித் எல்லன். சீன நாட்டில் பிறந்த இந்த இரட்டையர் பிறந்தவுடனேயே அமெரிக்காவிலுள்ள வேறு வேறு தம்பதிகளால் தத்து எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டனர். 2003 ஆம் ஆண்டு இவர்களை தத்து எடுத்துக்கொண்ட பெற்றோர்களுக்கு இவர்கள் இரட்டையர் என்ற விஷயம் தெரியாது. எல்லன் இரண்டு வயதில் தன் பெற்றோர்களிடம் ‘எனக்கு ஒரு சகோதரி இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்’ என்று கூறியிருக்கிறாள். கிரேஸ் ‘நான் பெரியவள் ஆனால்....?’ என்ற கேள்விக்கு சகோதரி ஆவேன் என்று பதில் கூறியிருக்கிறாள். கிரேஸ்ஸின் தந்தை இணையத்தில் தன்னைப்போலவே தத்து எடுத்துக் கொண்டுள்ள பெற்றோர்களைப் பற்றி படித்துக் கொண்டிருந்தபோது தன் மகளைப் போலவே இன்னொரு பெண்ணைப் பார்த்திருக்கிறார். இவர் தத்து எடுத்துக்கொண்ட ஏஜென்சி மூலமே இந்தப் பெண்ணும் தத்து எடுத்துக்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறாள். இரட்டையர்கள் இருவரும் முதன்முதலில் சந்தித்தபோது எல்லன் கூறினாள் கிரேஸிடம்: நாம் இருவரும் ஒன்றாகப் பிறந்திருப்போம் என்று நினைக்கிறேன்’ என்று!

இரட்டையராகப் பிறந்து ஒன்றாக வளரும் குழந்தைகளுக்கும், இரட்டையாரகப் பிறந்து பிரிக்கப் பட்டு வேறு வேறு இடங்களில் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் இடையில் எந்தவிதமான அறிவுத் திறன், ஆளுமை ஆகியவற்றில் இருக்கும்

வேற்றுமை ஒற்றுமைகளை என்று இப்போது ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கியிருகிறார்கள்.

நாம் நினைப்பது போல இரண்டு ஆண்குழந்தைகள், இரண்டு பெண்குழந்தைகள் என்று பிறக்கும் இரட்டையரில் அச்சு அசலாக ஒற்றுமைகள் இருப்பதில்லை என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லுகிறார்கள். பிறந்தவுடன் பார்ப்பதற்கு ஒரே மாதிரி இருந்தாலும் வளர வளர மாறிவிடுகிறார்களாம்.

தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.....!

# 3

## □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□?

உலகத்தின் மிகவும் வயதான இரட்டையர் தங்களது பிறந்தநாளை ஜனவரி நான்காம் தேதி கொண்டாடினார்கள். இங்கிலாந்தில் இருக்கும் ஈனா பக் மற்றும் லில்லி மில்வார்ட் இருவருக்கும் இப்போது 104 வயது! இதன் காரணமாக உலகின் மிக மூத்த இரட்டையர் என்ற பெயரில் கின்னஸ் புக் ஆப் வேர்ல்ட் ரெகார்டில் இடம் பெற்றிருக்கிறார்கள். இந்த விருது கிடைத்ததில் இருவருக்கும் மிக மிக மகிழ்ச்சி. எப்போதும் போல இருவரும் தங்களது பிறந்தநாளன்று ஒன்றாக இருந்தனர். இப்போது இந்த இரட்டையரில் ஒருவரான லில்லிக்கு இடுப்பு எலும்பு முறிவு காரணமாக மருத்துவ மனையில் இருக்க நேர்ந்த போதிலும் இருவரும் ஒரே குரலில் சொல்லுவது 'நாங்கள் இருவரும் மிகவும் அதிர்ஷ்டம் செய்தவர்கள்; எங்கள் இருவரின் ஆரோக்கியமும் நன்றாகவே இருக்கிறது' தங்களது ஆரோக்கியத்தின் ரகசியமாக இருவரும் சொல்லுவது: எப்போதும் சிரிப்பு, அதற்கு ஒரு நல்ல ஜோக்!

இரட்டைக் குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்வது எப்படி? முதலில் இரட்டையர்களைச் சுமக்கும் போதும், பிரசவம் ஆன பின்பும்  என்னென்ன செய்யலாம்?

• நீங்கள்தான் குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கொள்ளப் போகிறீர்கள். அதனால் உங்கள் மனநலம், உடல்நலம் நல்ல நிலையில் இருப்பது மிகவும் முக்கியம்.

• வீட்டுவேலைகள், கணவரின் தேவைகள் எத்தனை முக்கியமோ அத்தனை ஏன், இவற்றைவிட என்று கூடச் சொல்லலாம் – உங்களை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்வது.

• மனதில் எப்போதும் ஒரு உற்சாகம் இருக்கட்டும். பாசிடிவ் எண்ணங்களையே நினையுங்கள்.

• மற்றவர்களிடமிருந்து உதவியை பெறுவதில் தயக்கம் வேண்டாம்.

• எல்லாவற்றையும் நீங்களே செய்யவேண்டும் என்பது மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். சாதாரண வேலைகள் கூட கடினமாகத் தோன்றும் இதனால்.

• மனதிற்கும் உடலுக்கும் தேவையான ஓய்வு கொடுங்கள். இதனால் அடுத்தடுத்த வேலைகளை சுலபமாகச் செய்யலாம்.

• ஒரு வேலையை செய்து முடிக்கவில்லை அல்லது அதிக நேரம் தூங்கிவிட்டால்

குற்ற உணர்ச்சி வேண்டாம்.

• இரட்டைக் குழந்தைகள் என்பதால் உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றையெல்லாம் விட்டுவிடவேண்டும் என்று இல்லை.

• குழந்தை வளர்ப்பு என்பது அவரவர்கள் செய்து பார்த்து கற்றுக் கொள்வது. இப்படித்தான் இரட்டைக் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும் என்று எந்தவித விதிமுறைகளோ கட்டுப்பாடுகளோ இல்லை.

• அதேபோல 'சூப்பர் மாம்' என்கிற மாயாஜால வார்த்தையைப் பார்த்து மயங்க வேண்டாம்.

• ஒவ்வொரு வேலையையும் இப்படித்தான் செய்யவேண்டும், அப்படித்தான் செய்யவேண்டும் என்று நினைப்பது அறிவீனம். நீங்கள் எதிர்பாராதது நடக்கும்போது அதை எதிர்கொள்ள தயாராக இருக்க உங்களைத் தயார் செய்துகொள்ளுங்கள்.

• குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமான கடமை. அதற்காக உங்களை, உங்கள் ஆரோக்கியத்தை, உங்களது பொழுதுபோக்குகளை உங்கள் ஆசைகளை தியாகம் செய்யத் தேவையில்லை.

• உங்களுக்கு தேவையான உதவியை கேட்டுப்பெறவும். இதில் தவறு எதுவம் இல்லை. உதவிக்கு வருபவர்களுக்கு உங்கள் தேவைகளை எடுத்துச் சொல்லி உதவ செய்யுங்கள். உங்கள் தேவை என்ன என்று நீங்கள் தான் சொல்ல வேண்டும்.

• இப்போதைக்கு உங்கள் குடும்ப பொறுப்புகளை மற்றவர்களுக்கு பகிர்ந்து அளியுங்கள். நான் செய்யவில்லையே என்ற குற்ற உணர்ச்சி வேண்டவே வேண்டாம்.

• குழந்தைகளை பள்ளியில் விடுவது, திரும்ப அழைத்துவருவது போன்றவற்றிற்கு உங்கள் கணவரையோ அல்லது நண்பர்களையோ நாடுங்கள்.

• போதுமான தூக்கம், போதுமான ஓய்வு ரொம்பவும் அவசியம். தூக்கத்தை விட்டுவிட்டு உங்களால் வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாது. துணி துவைப்பதா, தூங்குவதா என்ற குழப்பம் வந்தால் தூங்கிவிடுங்கள்! ஒரு தூக்கத்திற்குப் பின் புத்துணர்ச்சியுடன் துவைக்கலாம்!

• முதல் ஒரு வருடம் – இரட்டையர்கள் கொஞ்சம் இந்த உலகில் வாழப் பழகும் வரை வீடு சுத்தமாகயில்லை, எல்லா சாமான்களும் அங்கங்கே இறைந்து கிடக்கின்றன என்பதைப் பற்றி கவலைப் படாதீர்கள்.

• உங்களுக்கென்று சிறிது நேரம் கட்டாயம் ஒதுக்குங்கள். பிடித்த இசையைக் கேட்பது, பிடித்த புத்தகத்தைப் படிப்பது, யோகா செய்வது, இருபது நிமிட நடை என்று அந்த நேரத்தை பயன்படுத்துங்கள்.

முதலிலிருந்தே மனதளவில் தயாராகிவிட்டால் இரட்டைக் குழந்தைகளின் வளர்ப்பு அத்தனை கடினமாக இருக்காது. உதவிக்கு நிச்சயம் ஒருவர் தேவை. அம்மாவின் கருப்பையிலேயே இரண்டு குழந்தைகளும் ஒன்றாக வளர்ந்து வருவதால் அவர்களிடையே இருக்கும் பாசமும் ஸ்பெஷலாகவே இருக்கும். அதேபோலத்தான் சண்டை சச்சரவுகளும். கட்டிபிடித்து முத்தமும் கொடுப்பார்கள்; கட்டிப் புரண்டு சண்டையும் போடுவார்கள்! எல்லாவற்றையும் ரசிக்கக் கற்றுக் கொண்டுவிட்டால் கவலையில்லை.

இந்தப் பக்கம் உட்கார்ந்துகொண்டு எழுதுவது சுலபம் என்று தோன்றக்கூடும். ஆனால் பதட்டப்பட்டோ, கோபப்பட்டோ என்ன செய்யமுடியும், சொல்லுங்கள்.

பொதுவாகவே இரட்டையர் என்றால் ஒரே மாதிரி உடை, செருப்புகள் என்று வாங்குவார்கள். அப்படியில்லாமல் வேறு வேறு விளையாட்டு சாமான்கள் வாங்கிக் கொடுப்பதும் நல்லதுதான். இந்த பொம்மை போரடித்தால் அந்த பொம்மையுடன் விளையாடலாம். அதேபோல வேறு வேறு கதை புத்தகங்கள், வேறு வேறு விளையாட்டுக்கள் என்று பழக்குவதும் நல்லது.

தொடர்ந்து பார்க்கலாம்......

# 4

## □□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□

தான் கருவுற்றிருப்பது தெரிய வந்தவுடன் காயத்ரி நினைத்தார்: தனது மகனுக்கு விளையாட ஒரு தம்பியோ, தங்கையோ பிறக்கப்போகிறது என்று. ஆனால் நடந்தது என்ன? ஒரு தம்பியும் மூன்று தங்கைகளும் பிறந்திருக்கிறார்கள். வியப்பாக இருக்கிறதா? நமக்கு மட்டுமல்ல; காயத்ரி குடும்பத்தினருக்கும் இது வியப்பான செய்திதான். (ஸ்கேனில் தெரிந்திருக்காதோ?)  சென்னை மைலாப்பூரைச் காயத்ரி என்ற பெண்மணிக்கு கஸ்தூரிபா காந்தி அரசு மருத்துவமனையில் ஒரே பிரசவத்தில் நான்கு குழந்தைகள் பிறந்துள்ளன. ஒரு ஆண், மூன்று பெண் குழந்தைகள். இதைபோல ஒரே பிரசவத்தில் நான்கு குழந்தைகள் பிறப்பது ரொம்பவும் அரிதாக நடக்கும் விஷயம். உலகம் முழுவதும் சுமார் 4000 க்கும் குறைவான குழந்தைகளே இதுபோல பிறந்துள்ளார்கள். 70 லட்சம் பிரசவத்தில் ஒன்று இதுபோல ஏற்படும்.

இந்த மருத்துவமனையில் இதுபோல நான்கு குழந்தைகள் பிறப்பது இது இரண்டாம் தடவை. 1984 இல் இதுபோல நான்கு குழந்தைகள் பிறந்திருக்கின்றன. இந்த மருத்துவமனையின் முன்னாள் இயக்குனர் டாக்டர் மோகனாம்பாள் கூறுகிறார்: ‘அப்போது நான் எனது முதுகலைப்பட்டப் படிப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஒருமுறை ஐந்து குழந்தைகளும், ஒரு முறை நான்கு குழந்தைகளும் பிறந்தன. நாங்கள் எல்லோரும் இப்படி ஒரே பிரசவத்தில் பல குழந்தைகள் பிறப்பதை வியப்புடன் பார்த்துக்கொண்டிருந்தோம். அதிஷ்டவசமாக எல்லா குழந்தைகளும்  பிழைத்து பத்திரமாக வீடு போய்ச் சேர்ந்தன’.

காயத்ரிக்கு அறுவை சிகிச்சை மூலமே இந்த நான்கு குழந்தைகளும் பிறந்திருக்கின்றன. வேறு வேறு சினைமுட்டைகளிலிருந்து பிறந்தவை இந்த குழந்தைகள். ‘இயற்கையான பிரசவம்  சிரமம் என்பதால் சிசேரியன் மூலம் இக்குழந்தைகளை வெளியில் எடுத்தோம். எட்டு மாதம் ஆகியிருந்த போதிலும் குழந்தைகள் பிரசவ காலத்திற்கு முன்னமேயே பிறந்ததால் எடை குறைந்தே இருக்கிறார்கள். ஆண் குழந்தை 1.9 கேஜியும், பெண் குழந்தைகள் 1.5, 1.4, 1.3 கேஜி என்ற அளவிலும் இருக்கிறார்கள்.

வீட்டிற்கு அனுப்பினால் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதால் நான்கு குழந்தைகளையும் குழந்தைகளுக்கான  தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் வைத்து பாதுகாத்து வருகிறார்கள். மருத்துவமனையில் இருக்கும் மற்ற நோயாளிகளுக்கு இந்தக் குழந்தைகளைப் பார்க்க வேண்டுமென்ற ஆவல் இருந்தாலும் யாரையும்

குழந்தைகளின் அருகில் விடவில்லை.. ‘பிரசவம் ஆனவுடன், தாயின் நிலையும் சிறிது கவலைக்கிடமாக இருந்தது. இப்போது தேறி வருகிறார். குழந்தைகளுக்கு பால் கொடுப்பதற்காக குழந்தைகளின் அருகிலேயே அவரையும் வைத்திருக்கிறோம்’ என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். குழந்தைகள் நால்வரும் நலமுடன் வாழ எல்லோரும் பிரார்த்திப்போம்.

பொதுவாக ஒரு குழந்தைக்கு மேல் பிறக்கும் இதுபோன்ற பிரசவத்தில் நிறைய இடர்பாடுகள் இருக்கும். பிரசவகாலத்திற்கு முன்பே இந்தக் குழந்தைகள் பிறக்கும். அதுவுமின்றி எல்லாக் குழந்தைகளும் சீரான முறையில் உருவாகி இருக்காது. குறைந்த எடையுள்ள குழந்தைக்கு அதிக நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அந்தக் குழந்தைக்கு வரும் நோய்கள் இன்னொரு குழந்தைக்கும் வரும்.

இப்படித் தனித்தனிக் குழந்தைகளாகப் பிறக்காமல் சில சமயங்களில் இரண்டு குழந்தைகள் உடலின் சிலபாகங்களில் ஒட்டிக் கொண்டு பிறப்பதும் உண்டு. இக்குழந்தைகளை ஒட்டிப்பிறந்தவர்கள் (Conjoined twins) என்று அழைக்கலாம். சினைமுட்டை இரண்டாகப் பிரியும்போது முழுவதுமாகப் பிரியாமல் போவதால் இதுபோல ஒட்டிக்கொண்டு குழந்தைகள் பிறக்கின்றன.

முதன் முதலில் இது போல ஒட்டிக்கொண்டு பிறந்து மிகவும் பிரபலமான இரட்டையர் செங், எங் என்ற சகோதரர்கள். அப்போதைய சியாம் (இப்போதைய தாய்லாந்து) –இல் பிறந்த இவர்கள் சியாமிஸ் இரட்டையர் என்று அறியப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்குப் பின் இதைப்போல ஒட்டிப்பிறக்கும் குழந்தைகளும் இவர்களின் பெயராலேயே சியாமிஸ் இரட்டையர் என்று குறிப்பிடப்படுகிறார்கள். சியாமிஸ் இரட்டையர்களுக்குப் பிறகு வட கரோலினாவில் பிறந்த மில்லியும் கிறிஸ்டின் இருவரும் பாடும் இரட்டைத்தலை நைட்டிங்கேல் என்று புகழ் பெற்றனர்.

இன்றைய வளர்ந்து வரும் மருத்துவ தொழில்நுட்பத்தினால் இப்படிப் பிறக்கும் குழந்தைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் பிரித்தெடுத்து விடுவதும் சாத்தியமாகிறது. நீண்ட காலத்திற்கு முன் இதைபோல செய்யபப்ட்ட அறுவை சிகிச்சைகள் வெற்றி அடைந்ததில்லை. ஒரு குழந்தையோ அல்லது இருவருமோ அறுவை சிகிச்சை சமயத்தில் இறந்து விடுவார். ஆனால் முதன்முதையாக 1957 ஆம் ஆண்டு டாக்டர் பெர்ட்ரம் கட்ஸ் இந்த மாதிரியான அறுவை சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக செய்து ஒரு இரட்டையரை பிரித்தார். இது மருத்துவ சரித்திரத்தில் மிக முக்கிய இடத்தை பிடித்தது.

மூன்று வருடங்களுக்கு முன் இந்தியாவிலும் இதுபோல ஒட்டிப்பிறந்த குழந்தைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் பிரித்தெடுத்தனர்  மத்தியப்பிரதேசம் சுடியா கிராமத்தைச் சேர்ந்த மாயா யாதவ் என்ற பெண்ணிற்கு 2011 ஆம் ஆண்டு

மே மாதம் இரண்டாம் தேதி ஸ்துதி, ஆராதனா என்ற இரண்டு பெண் குழந்தைகள் ஒட்டிப் பிறந்தனர். இருவரின் உடலும் கல்லீரல் மற்றும் இருதயப் பகுதிகளில் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தது.

இவர்களைப் பிரித்தெடுக்கச் செய்யப்பட வேண்டிய அறுவை சிகிச்சைக்கு அதிகப் பொருட் செலவு ஆகும் என்பதால் பெற்றோர்கள் இவர்களை மருத்துவ மனைக்கு தானமாகக் கொடுத்தனர். மருத்துவ மனை நிர்வாகிகள் உடனடியாக இவர்களை ஏற்றுக் கொண்டு அறுவை சிகிச்சைக்கும் ஏற்பாடு செய்தனர். டாக்டர்கள் ஆல்பர்ட் சூன், கோர்டன் தாமஸ், சஞ்சீவ் பீட்டர், துருவ் கோஷ் ஆகியவர்கள் அடங்கிய மருத்துவர் குழு இந்த அறுவை சிகிச்சையைச் செய்தது.அந்தக் குழுவில் ஆஸ்திரலியா, லூதியானா, சென்னை, குஜராத், வேலூர் ஆகிய இடங்களைச் சேர்ந்த மருத்துவ வல்லுனர்கள் இடம் பெற்றிருந்தனர்.

நான்கு கட்டங்களில் நடந்த இந்த அறுவை சிகிச்சையின் முதல் பகுதியில் இருவருக்கும் மயக்க மருந்து கொடுக்கப்பட்டு இரண்டு மணி நேரத்தில் இருவரின் இதயமும் பிரித்தெடுக்கப் பட்டது. பிறகு இருவருக்கும் இருதய மாற்று நடைபெற்றது. மூன்றாவது கட்டத்தில் கல்லீரல் பிரிக்கப்பட்டது. இது மிகவும் கடினமான அறுவை சிகிச்சை. கடைசி கட்டமாக ஒட்டிக் கொண்டிருந்த மற்ற பகுதிகளும் பிரித்தெடுக்கப் பட்டு திறக்கப்பட்ட பகுதிகள் மூடப் பட்டன. கடைசியாக ஸ்துதி, ஆராதனாவின் உடலிலிருந்து முழுமையாகப் பிரிக்கப்பட்டு தீவிர கண்காணிப்பு சிகிச்சைப் பகுதிக்கு மாற்றப் பட்டாள்.

மத்தியப் பிரதேச மாநில முதல்வர் திரு சிவராஜ் சிங், முதல்வர் நல நிதியிலிருந்து அறுவை சிகிச்சைக்காக 20 லட்சம் ரூபாய் கொடுத்திருக்கிறார். அறுவை சிகிச்சையின் பொது மருத்துவ மனைக்கு வெளியே பொதுமக்கள் திரண்டு வந்து காத்துக் கொண்டிருந்தனர். குழந்தைகளின் நலத்திற்காக பிரார்த்தனைகள் செய்தவண்ணம் இருந்தனர்.

தொடர்ந்து பார்க்கலாம் ......

# 5

## □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□?

சில வாரங்களாக இரட்டைக் குழந்தைகள், மற்றும் ஒரே பிரசவத்தில் பல குழந்தைகள் என்று பார்த்தோம். ஒரு குழந்தையோ, இரட்டையரோ, பலரோ, ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனி ரகம்தான். ஒட்டிப்பிறந்தவர்களுக்கும் தனித்தனி குணங்கள்; தனித்தனி ஆசைகள். அவர்களை வளர்ப்பது என்பது பெற்றோர்களுக்கு நிச்சயம் சவால்தான்.

சிறிது நாட்களுக்கு முன் ஒரு இணைய தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்க்க நேர்ந்தது. குழந்தை வளர்ப்பு நிகழ்ச்சி அது. ஒரு பெண்மணி தனது மகளைப் பற்றிச் சொல்லிக்கொண்டிருந்தார். எத்தனை வயது என்று சொல்லவில்லை. ஆனால் அவர் பேசியதிலிருந்து ரொம்பவும் பெரிய பெண் இல்லை என்று புரிந்தது.

இரண்டுநாட்கள் முன் பள்ளி விடுமுறை. இந்தக் குழந்தை வீட்டில் வழக்கம்போல விளையாடிக்கொண்டு, சாப்பிட்டுக்கொண்டு சந்தோஷமாகவே இருந்திருக்கிறாள். ஆனால் பள்ளியில் தனது ஆசிரியையிடம் ‘நேத்திக்கு ஸ்கூல் லீவு. எனக்கு வீட்டுல இருக்கவே பிடிக்கல. ரொம்ப ‘போர்’ அடிச்சுடுத்து. அழுகை அழுகையாக வந்தது. எப்போ ஸ்கூலுக்கு வரப்போறோம்ன்னு இருந்தது’ என்று சொல்லியிருக்கிறாள். அம்மாவுக்கோ ரொம்பவும் வியப்பு; ஏன் குழந்தை இப்படிச் சொல்லியிருக்கிறாள் என்று. ஆனால் அதைப்பற்றி குழந்தையிடம் ஒன்றுமே கேட்கவில்லையாம். ‘குழந்தையைப் பார்த்து ஏன் பொய் சொன்னாய் என்று கேட்ககூடாது. அதனால் சும்மா இருந்துவிட்டேன்’ என்றார்.

இவர் இன்னொரு நிகழ்வையும் குறிப்பிடுகிறார். வீட்டிற்கு யாராவது தொலைபேசினால் இந்தக் குழந்தை தொலைபேசியை எடுத்து ‘அம்மா ஊரில் இல்லை. வெளியூருக்கு போயிருக்காங்க’ என்று சொல்லுவாளாம். அம்மா அங்கேயே உட்கார்ந்திருக்கும்போதும் இப்படி சொல்லுவாளாம். அப்போதும் அம்மா எதுவும் சொல்லமாட்டாராம். ‘ஏன் பொய் சொல்லுகிறாய் என்று குழந்தையைக் கேட்ககூடாது இல்லையா?’ என்கிறார். இந்தக் குழந்தை இப்படி ஊரில் இருக்கும்போதே இல்லையென்று சொல்லுவதால் பல சமயங்களில் உறவினரிடம் ஏச்சு கேட்கவேண்டியிருக்குமாம். அப்போதும் ஏன் இப்படி செய்கிறாய் என்று கேட்கமாட்டாராம்.

இதிலிருந்து ஒன்று நிச்சயமாகப் புரிந்தது: குழந்தைகளை எதற்குக் கண்டிக்கலாம், எதற்குக் கண்டிக்கக் கூடாது என்பது நம்மில் பலருக்குப் புரியவில்லை என்பதுதான். செல்லம் கொடுப்பது என்பதின் எல்லை என்ன?

உளவியலாளர்கள் என்ன சொல்லுகிறார்கள் என்று பார்ப்போம்: ஆறு வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நிஜத்திற்கும், கற்பனைக்கும் வித்தியாசம் தெரியாது. அதனால் 'கதை' விடுவதற்கும், 'டூப்' விடுவதற்கும் அதிக வித்தியாசம் இருக்காது. உங்கள் குழந்தையின் கற்பனை சிறகடித்துப் பறக்கும் காலம் இது. இந்தமாதிரியான 'கதை' மற்றும் 'டூப்' களினால் யாருக்கும் எந்தத் தீங்கும் விளையாது.

ஆனால் ஆறு வயதுக்குப் பிறகும் இவை தொடர்ந்தா நிச்சயம் கவனிக்க வேண்டும். ஏன் குழந்தை இப்படிச் செய்கிறது என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும். ஒரு குழந்தை உண்மையை பேசாமல் போவதற்கு நிறைய காரணங்கள் இருக்கின்றன.

• பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பை தங்களால் பூர்த்தி செய்ய முடியாமல் போய்விட்டால் அவர்களுக்கு ஏமாற்றம் ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற அச்சம்

• உண்மையைச் சொன்னால் தண்டனை கிடைக்குமோ என்ற பயம்

• பெற்றோர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க

• உதவி தேவை என்பதை நேரடியாகச் சொல்ல முடியாமல் போவது

• கடினமான சூழ்நிலைகளை சந்திக்க முடியாமல் தடுமாறுவது

• பெரியவர்களைப் பார்த்து காப்பியடிப்பது.

குழந்தை உண்மையை மறைக்கிறது என்று தெரிந்தவுடன் நமக்கு முதலில் வருவது கோபம். குழந்தையின் மேலும், நாம் சரியாக வளர்க்கவில்லையோ என்று நம் மேலும்!

குழந்தை உண்மை பேசவில்லை என்பது நம்மை ஏன் பாதிக்கிறது? நேர்மை என்பதற்கு நாம் கொடுக்கும் உயர்ந்த இடம் தான் இந்த பாதிப்பிற்கு மூல காரணம். ஏன் என் குழந்தை இப்படிச் செய்கிறது என்று கவலைப்படுவதை விட என்ன காரணம் என்பதை ஆராய்வது நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

உதாரணமாக ஒரு சின்னக் குழந்தை கையில் கத்தியை எடுத்துவிட்டு கையை கிழித்துக் கொண்டு நிற்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். கையில் கத்தியையும் வைத்துக்கொண்டு, 'நான் ஏன் கத்திய எடுத்தேன்னா....?' என்று ஏதோ சொல்லி நம் கோபத்தை குறைக்கப் பார்க்கிறது குழந்தை. இதைப் பார்த்தவுடன் கோபம் மேலிட கத்துவதோ, குழந்தையை அடிப்பதோ குழந்தையிடம் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. மாறாக கத்தியை குழந்தையின் கையில் படாமல் வைப்பது புத்திசாலித்தனம். நீங்கள் காய்கறி வெட்டுவதைப் பார்த்திருக்கும் குழந்தைக்கு தானும் அதுபோல செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றியிருக்கலாம். குழந்தைக்குத் தெரியுமா, கத்தி காய்கறியை மட்டுமல்ல; கையையும் வெட்டும் என்பது?

‘நீ பெரியவள் ஆனவுடனே அம்மாவுக்கு காய்கறி கட் பண்ண ஹெல்ப் பண்ணுவியாம், சரியா?’ என்று சொல்லி கத்தியை குழந்தையின் கையில் படாத இடத்தில் வையுங்கள். நீங்கள் கோபப்படவில்லை என்பதுடன், நீயும் கத்தியை பயன்படுத்தலாம், சரியான நேரம் வரும்போது என்ற பாசிடிவ் ஆன செய்தியைக் கொடுக்கிறீர்கள்.

நாம் ஏன் பொய் சொல்லுகிறோமோ அதே காரணத்திற்குத்தான் குழந்தைகளும் உண்மையை மறைக்கிறார்கள் – உண்மையைச் சொன்னால் நிலைமை எப்படி மாறுமோ என்று.

இப்போது மேலே சொன்ன நிகழ்ச்சியை வேறு மாதிரி பார்ப்போம்: குழந்தையை கையும் கத்தியுமாக நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். பதறிப்போய் விடுகிறீர்கள். சற்று நிதானப்படுத்திக் கொண்டு, கோபத்தை வெளிக்காட்டாமல் ‘என்ன செய்யறே, கத்தியை வைச்சுண்டு..?’ என்று கேட்கிறீர்கள். ‘உன்ன போல நானும் காய்கறி கட் பண்ணப் போறேன்’ என்று குழந்தை சொல்லுகிறது. நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? சிரித்துக்கொண்டே குழந்தையின் கையிலிருந்து கத்தியை வாங்கிக் கொண்டு, ‘உனக்கு இப்போ அதெல்லாம் வேண்டாம்மா. நீ பெரியவளானதும் இதெல்லாம் செய்யலாம். சரியா? இப்போ அம்மாவும் நீயும் வெளியில் போகலாம், வா’ என்று குழந்தையின் கவனத்தை வேறு பக்கம் திருப்பினால் குழந்தைக்கு ‘உண்மையைச் சொன்னால் அம்மா கோபித்துக் கொள்வாளோ’ என்கிற பயம் இருக்காது.

மாறாக, ‘ஆமா, நீ கிழிச்சே! கையைக் காலை கட் பண்ணிண்டால் என்ன பண்றது? டாக்டர் கிட்ட போயி உனக்கு ஊசி போடணும். நானும் அப்பா கிட்ட திட்டு வாங்கணும்….! இன்னொரு தடவ கத்திய தொடு, என்ன பண்றேன் பாரு!’ என்று சொன்னால் அடுத்தமுறை கத்தியை எடுத்து கையை வெட்டிக்கொண்டாலும் குழந்தை உங்களிடம் உண்மையை சொல்லாது.

பக்கத்து வீட்டுப் பெண்மணியிடம் வரச்சொல்லிவிட்டு, குழந்தையிடம் அவர் வந்தவுடன், ‘அம்மாவுக்கு தலைவலின்னு சொல்லு’ என்பதும் குழந்தையின் மனதில் பொய் சொல்லலாம் என்ற எண்ணத்தை தோற்றுவிக்கும். உண்மையைச் சொல்வது எப்போதும் நன்மை பயக்கும் என்று உங்கள் உதாரணத்தின் மூலமே குழந்தைக்கு புரிய வைக்க வேண்டும்.

# 6

## □□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□?

‘பொய் சொல்லக்கூடாது காதலி – பொய் சொன்னாலும் நீ என் காதலி’

எனக்கு மிகவும் பிடித்த பாடல். உங்களுக்கும் பிடிக்கும், இல்லையா? இந்தப் பாடலுக்கும், நமது தொடருக்கும் என்ன சம்மந்தம், என்கிறீர்களா? குழந்தைகள் மட்டும் தான் பொய் சொல்லுவார்கள் என்பதில்லை; காதலன் காதலியிடமும், காதலி காதலனிடமும் பொய் சொல்லுவார்கள். அதுமட்டுமில்லை; கவிதைக்குப் பொய் அழகு என்கிறார் கவிஞர் வைரமுத்து.

இதையெல்லாம் ரசிக்கும் நாம் நம் குழந்தைகள் பொய் சொல்லும்போது வருத்தப்படுகிறோம். வேதனைப் படுகிறோம். ஏன்? எல்லோருமே ஏதோ ஒரு சமயத்தில் புளுகுகிறோம். ஏன்? இந்தக் கேள்விகளுக்கு பதில் பார்ப்பதற்குமுன் பொய்யைப் பற்றிய சில உண்மைகளைப் பார்ப்போமா?

வர்ஜினியா பல்கலைக்கழக உளவியலாளர் பெல்லா டீபாலோ (Bella dePaulo) தனது சகாக்களுடன் பொய் பற்றி ஒரு ஆராய்ச்சியில் இறங்கினார். 77 பள்ளி மாணவர்களையும், 70 உள்ளூர் ஆசாமிகளையும் தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு வாரத்திற்கு எப்போதெல்லாம் அவர்கள் பொய் சொல்லுகிறார்கள் என்று குறித்து வைக்கச் சொன்னார்.

இந்த ஆராய்ச்சியில் கிடைத்த சில தகவல்கள்: மாணவர்கள் ஒரு நாளைக்கு சராசரி இரண்டு பொய்கள் சொல்லுகிறார்கள், சாதாரண மக்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு பொய்யுடன் நிறுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள்! நண்பர்களுடன் வெளியில் சுற்றும்போது பெற்றோர்களிடம் குரூப் ஸ்டடி செய்வதாகச் சொல்வது; ஒரு புத்தகத்தின் விலை ரூ50 என்றால் பெற்றோர்களிடம் ரூ100 என்று சொல்வது இதெல்லாம் மாணவர்களின் புளுகுகள்.

மாணவிகளின் பொய் வேறுமாதிரியானது. கூட தங்கும், சுமாராக இருக்கும் தோழியை ‘நீ ரொம்ப அழகாக இருக்கிறாய்’ என்று சொல்வதிலிருந்து அவள் போட்டிருக்கும் சிகப்பு ஸ்வெட்டர் ‘மிகப் பிரமாதமாக இருக்கிறது’ என்று சொல்வது வரை பொய் பொய்யாகச் சொல்லுகிறார்கள். இவையெல்லாம் தினசரி புளுகுகள் என்கிறார் டீபாலோ.

இந்த மாதிரியான பச்சை புளுகுகளை ஆங்கிலத்தில் ‘வெள்ளைப் புளுகுகள்’ (White lies) என்கிறார்கள். நாம் பச்சை என்றால் அவர்கள் வெள்ளை என்கிறார்கள், அவ்வளவுதான்.

‘எத்தனை செய்தாலும் இந்த பசங்க வாயிலிருந்து ஒரு பாராட்டுக் கூட கிடைக்காது என்று வருத்தப்படும் அம்மாக்களுக்கு, இன்னொரு கூடுதல் வருத்தம் அவர்களது குழந்தைகள் சொல்வதில் பாதி பொய் என்பது. மாணவப் பருவத்தினர் தங்கள் அம்மாக்களிடம் சுமார் 46% சதவிகித நேரம் பொய் பேசுகிறார்களாம். அம்மாக்கள் தேவலை, முன்பின் தெரியாதவர்களிடம் இவர்கள் 77% சதவிகித நேரம் டூப் விடுகிறார்கள்!

பொதுவாக எல்லோரும் தங்களுக்கு மிகவும் நெருங்கியவர்களிடம் கொஞ்சம் குறைவான பொய்களைச் சொல்லுகிறார்கள். கல்லூரி மாணவர்கள் தங்கள் உயிர் தோழர்களிடம் 28% சதவிகித நேரமும் அதிகம் தெரியாதவர்களிடம் 48% சதவிகித நேரமும் பொய் சொல்லுகிறார்கள். நெருக்கமான உறவுகளிடையேயும் பொய் நிலவுகிறது. ஒரே ஒரு வித்தியாசம் உறவுகளிடையே சொல்லப்படும் பொய்கள் ‘கருணை’ நிறைந்தவை. இன்னொருவரின் மனதை புண்படுத்தக் கூடாது என்ற வகையில் சொல்லப்படுபவை. அதனால் டீபாலோ  சொல்வது இதுதான்: ரொம்பவும் நெருங்கிய நண்பர்கள் கூட உங்களிடம் எப்போதும் முழுவதும் உண்மை பேசுவதில்லை. உங்களது மோசமான ஆடை தேர்வு பற்றி அவர்கள் சொல்வதை  -‘உன் சிகப்பு ஸ்வெட்டர் மிகப் பிரமாதம்’ என்றால் - அப்படியே நம்ப வேண்டாம்’

காதலன் காதலி நடுவிலும் பொய் புகுந்து விளையாடுகிறது. நெருங்கிய நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள் இவர்களுக்கு நடுவில் இவர்கள் வருகிறார்கள். மாணவப் பருவக் காதலர்கள்,  வெளியுலகத்தில் இருக்கும் காதலர்கள் இரண்டு வகையினருமே மூன்றில் ஒரு பங்கு நேரம் பொய் சொல்லுகிறார்கள். அதுவும் திருமணத்திற்கு முன் இந்தப் பொய் சொல்லும் போக்கு நிறைய இருக்கிறது. இதன் காரணம் காதலுடன் சேர்ந்து வரும் பாதுகாப்பின்மை என்கிறார் டீபாலோ.

இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் சமூகத்தின் போக்கை படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது. ஏனெனில் மாணவர்களும் சரி மக்களும் சரி ஒரே மாதிரியான வகையிலேயே பொய் பேசுகிறார்கள். இந்த ஆராய்ச்சியில் பங்கு கொண்டவர்கள் சொன்னது எல்லாமே உண்மை என்றே தான் நம்புவதாக டீபாலோ சொல்லுகிறார் (இத பார்ரா!). ஆராய்ச்சியாளர்கள் பங்கேற்றவர்களை கேள்விகள் கேட்டுத் துளைத்து எடுத்து – அவர்கள் பொய் சொல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்று – தங்களது முடிவுகளைச் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

இந்த ஆராய்ச்சியில் இன்னொன்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார் டீபாலோ. அதாவது அம்மாக்கள் பாடு தேவலை. குழந்தைகள் அம்மாக்களிடம் பொய் சொன்னாலும் பேசுகிறார்கள். அப்பாக்களிடம் அதிகம் பொய்களை சொல்லுவதில்லை. – ஏனெனில் அப்பாக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இடையே பேச்சுவார்த்தையே இருப்பதில்லை!

அப்பாக்களே! விழித்துக்கொள்ளுங்கள்!

அடுத்தவாரமும் தொடர்ந்து பொய் (பற்றி) பேசலாம்!

# 7

‘குழந்தை கேட்பதையெல்லாம் வாங்கிக் கொடுக்கிறோம், வெளியில் அழைத்துப் போகிறோம் எதற்கும் குறை வைப்பதே இல்லையே, அப்படியும் என் குழந்தை பொய் பேசுகிறதே’ என்று பெற்றோர்கள் விசனப்படுகிறார்கள்.

வகுப்பில் ஆசிரியை தேர்வு முடிந்தபின் தாள்களை மாணவர்களிடம் கொடுத்து பெற்றோர்களின் கையெழுத்து வாங்கி வரச் சொல்லுகிறார். ரவி மிகவும் குறைந்த மதிப்பெண்கள் வாங்கியிருக்கிறான். எப்போது கேட்டாலும் அப்பா ஊருக்குப் போயிருக்கிறார் என்கிறான். இவனது பையில் கையெழுத்திடாத தாள் இருப்பதை பார்த்த ஆசிரியை வகுப்பில் எல்லார் முன்னாலும் கோபிக்கிறார். ‘என்ன பெற்றோர்கள்’ என்று பெற்றோர்கள் மேல் அவரது கோபம் திரும்புகிறது.

வீட்டில் என்ன நடக்கிறது? ஏன் குறைந்த மதிப்பெண், நான் கையெழுத்துப் போடமாட்டேன் என்கிறார், தந்தை. தாயும் அதையே சொல்லும்போது ரவியால் என்ன செய்யமுடியும்? ஆசிரியையும் சரி, பெற்றோர்களும் சரி ஏன் குறைந்த மதிப்பெண் வாங்கினாய், அப்பா ஊரில் இல்லை என்று ஏன் பொய் சொல்லுகிறாய் என்று கோபிக்கிறார்களே தவிர, அவன் அந்த பாடத்தில் குறைந்த மதிப்பெண் வாங்க என்ன காரணம் என்று கேட்பதேயில்லை. ரவி ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவன்.

ஒன்பதாம் வகுப்புப் படிக்கும் மாணவியின் பையில் அலைபேசியை காண்கிறார் ஆசிரியை. அது எப்படி அவள் பையில் வந்தது என்பதற்கு சரியான பதில் இல்லை அவளிடம். ஏதேதோ சொல்லி சமாளிக்க பார்க்கிறாள். இப்படி பொய் சொல்கிறோமே என்கிற குற்ற உணர்ச்சி துளிக்கூட இல்லை அவள் முகத்தில். ஆசிரியைக்கும், பெற்றோர்களுக்கும் இது இன்னும் கொஞ்சம் அதிர்ச்சியை அளிக்கிறது. ‘என்ன செய்வீரகளோ, செய்து கொள்ளுங்கள்’ என்கிற அவளது அலட்சியம் முகத்தில் அறைகிறது.

ஊடகங்களும், நண்பர்களும், பள்ளிச் சூழ்நிலையுமே காரணம் என்று பெற்றோர்கள் குற்றம் சாட்டுகிறார்கள். குழந்தைகளை சரியாக வளர்க்கவில்லை என்கிறார்கள் ஆசிரியர்கள். இந்த குற்றம் சாட்டும் ஆட்டத்தில், குழந்தைகளின் உண்மையான பிரச்னை என்ன என்று இருதரப்பினரும் கேட்கத் தவறுகின்றனர்.

பெற்றோர்கள் தங்களைத் தாங்களே ஒரு கேள்வி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்:

உண்மையில் குழந்தை கேட்பதையெல்லாம் கொடுக்கிறோமா?

• குழந்தையின் பலவீனங்களைப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோமா? அந்த பலவீனங்களை சரி செய்ய என்ன முயற்சி எடுத்திருக்கிறோம்?

• எந்தவிதமான அழுத்தமும் இல்லாத அன்பை அவர்களுக்கு கொடுக்கிறோமா? 'நீ நல்ல பிள்ளையா இருந்தாத்தான் அம்மாவுக்குப் பிடிக்கும்?' என்று அன்புக்கு விலை பேசாமல் இருக்கிறோமா?

• 'உனக்கு நான் இருக்கிறேன். உன் பயங்களை, தயக்கங்களை என்னிடம் சொல்' என்று அவர்களுக்கு நம்பிக்கைக் கொடுத்திருக்கிறோமா?

• 'நீ எப்படியிருந்தாலும் என் குழந்தை. உன் தனித்துவத்தின் மேல் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது. உன்னை பிறர் முன்னாள் எள்ளி நகையாட மாட்டேன். உனது சுயகௌரவத்தை மதிக்கிறேன்' என்று சொல்லியிருக்கிறோமா?

• குழந்தை தன் பள்ளியில் நடந்ததை சொல்ல ஆவலுடன் ஓடி வரும்போது 'அம்மாவுக்கு உன் கதையைக் கேட்க இப்போது நேரமில்லை; இப்போ நான் ரொம்பவும் பிசியாக இருக்கிறேன். தொந்திரவு பண்ணாதே. அப்புறம் வா!' என்று அவர்களது ஆர்வத்தை அழிக்காமல் இருக்கிறோமா?

• 'உன் மேல் எத்தனை நம்பிக்கை வைத்தேன்; இப்படி ஏமாற்றிவிட்டாயே!' என்று உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை குழந்தையின் மேல் வலுக்கட்டாயமாக திணிக்காமல் இருக்கிறோமா?

• குழந்தையின் பிரச்னைகளை அவள் நிலையில் இருந்து யோசித்திருக்கிறோமா?

• 'உன்னைப் பற்றித் தவறாக நினைத்துவிட்டேன். மன்னித்துவிடு' என்று குழந்தையிடம் கருணையுடன் பேசியிருக்கிறோமா?

விளையாடுவதை விட பரீட்சையில் நிறைய மதிப்பெண்கள் எடுப்பது எத்தனை முக்கியம் என்று குழந்தைகளுக்கு புரிவது இல்லை. பிறந்தநாள் பரிசுக்கும் பரீட்சை மதிப்பெண்களுக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று குழம்புகிறார்கள். எப்பொழுதும் நிறைய மதிப்பெண்கள் பெறும் குழந்தை ஒரு முறை கொஞ்சம் குறைந்து விட்டால் குடி மூழ்கியதுபோல பெற்றோர்கள் சத்தம் போடுவது அவர்களுக்கு அதிர்ச்சியை அளிக்கிறது.

பெரியவர்களின் திருப்திக்காகவே குழந்தைகள் படிக்கிறார்கள், மதிப்பெண் வாங்குகிறார்கள் என்பதை நம்மால் ஜீரணிக்க முடிகிறதா? பொய் சொல்லி உங்களை வருந்த வைப்பதன் மூலம், உங்கள் மேல் உள்ள தங்கள் கோபத்தை தீர்த்துக் கொள்ளப் பார்க்கிறார்கள், குழந்தைகள் என்பதை புரிந்து கொள்வோம்.

இன்று காலை திரு சுகிசிவம் ஒரு சிறிய கதை கூறினார். (அவருக்கு எப்படித் தெரியும், நான் பொய் சொல்வதைப் பற்றி எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று!!??)

ஒரு ஊரில் அதிகாலைப்பொழுது. ஒரு சேவல் தன் கொண்டையை உயர்த்தி 'கொக்கரக்கோ' என்று கூவி விடிந்துவிட்டதை ஊருக்கு அறிவித்துக் கொண்டிருந்தது. அந்தப் பக்கம் வந்த ஒரு நரி இதைப்பார்த்தது. 'ஆஹா! நமது காலைச் சிற்றுண்டி ரொம்பவும் உயர்ந்த இடத்தில் நின்று கொண்டிருக்கிறதே, இதை எப்படி இறங்கி வரச் செய்வது?' என்று யோசித்தது. ஒரு யோசனை பளிச்சிட்டது அதன் தலையில். சேவலைப் பார்த்து 'நண்பரே! காலை வணக்கம்' என்றது. சேவல் கொஞ்சம் ஆச்சர்யமாகப் பார்த்து 'காலை வணக்கம்' என்றது. நரி சொல்லிற்று: 'அத்தனை உயரத்தில் இருந்து சொன்னால் எப்படி? இறங்கி வந்து என் கன்னத்தில் முத்தமிட்டு காலை வணக்கம் சொல்லலாமே!' என்றது. சேவலுக்குத் தெரியாதா, நரியின் தந்திரம்?

சேவல் வராததைக் கண்ட நரி குழைந்த குரலில் தொடர்ந்து சொல்லியது: 'நான் உன்னை ஒன்றும் செய்யமாட்டேன். நேற்று முன்தினம் நடந்த விலங்குகள் மாநாட்டில் ஒரு தீர்மானம் கொண்டுவந்திருக்கிறோம். எந்த விலங்கும் இன்னொரு விலங்கிற்கு தீங்கு செய்வதில்லை. நாம் அனைவரும் ஒற்றுமையுடன் இருக்க வேண்டும் என்று. அதனால் நீ பயப்படாமல் கீழே வா!' என்றது.

நரி சொல்லும் பொய் சேவலுக்குத் தெரிந்துவிட்டது. விலங்குகளாவது, மாநாடாவது? என்று எண்ணிக் கொண்டு தன் மார்பை உயர்த்தி தூரத்தில் பார்த்தது. 'ஆஹா!' என்றது. நரி கேட்டது: 'என்ன, தூரத்தில் எதையோ பார்த்து, 'ஆஹா!' என்கிறாயே!' சேவல் பதில் சொல்லியது: 'தூரத்தில் செந்நாய்கள் கூட்டம் வருகின்றது. அவைகள் இப்போது உங்கள் நண்பர்கள் அல்லவா? நீங்கள் அவர்களுக்கு காலை வணக்கம் சொல்லும் அழகை நான் பார்க்கலாம் என்று நினைத்து 'ஆஹா!' என்றேன்.

நரி பயத்தில் வாலை தன் பின்னங்கால்களுக்கு இடையில் செருகிக் கொண்டு, 'செந்நாய்களா? அவைகள் நேற்று முன்தினம் நடந்த விலங்குகள் மாநாட்டிற்கு வந்தனவா என்று தெரியவில்லை. உன்னை போல அவைகளும் வரவில்லை என்றால் அங்கு போடப்பட்ட தீர்மானம் தெரியாமல் என்னை அடித்து சாப்பிட்டுவிட்டால்...? நான் வருகிறேன்' என்று ஓட்டமாக ஓடிவிட்டது.

நாமும் இப்படித்தான் பிறரிடம் நமக்கு நன்மை உண்டாகுமெனில் கூசாமல் பொய் சொல்லுகிறோம். ஆனால், நாம் கூறும் உண்மை இன்னொருவருக்கு மன வருத்தத்தை உண்டுபண்ணும் என்கிறபோது கூட, பொய் சொல்லக் கூடாது. ஒரு வீட்டில் சாப்பிடப்போகிறோம். சாப்பாடு நன்றாக இல்லை. என்ன சொல்வது அவர்கள் சாப்பாடு நன்றாக இருந்ததா என்று கேட்டால்? 'பசி வேளைக்கு எதைச் சாப்பிட்டாலும் அமிர்தமாக இருக்கும்' என்று சொல்லலாம் என்று திரு சுகி சிவம் சொல்லுகிறார்.

சரி, நம் விஷயத்தை முடிக்கலாம், வாருங்கள். குழந்தைகள் பொய் சொல்லும்

காரணத்தை அறியுங்கள். அதை சரி செய்ய முயலுங்கள். கூடிய வரை குழந்தைகளின் எதிரில் நாம் பொய் சொல்லாமல் இருப்போம். குழந்தைக்கு முதல் பள்ளிக்கூடம் வீடு தானே!

# 8

இன்று ஒரு உறவினர் வீட்டிற்குப் போயிருந்தோம். அந்த வீட்டுக் குழந்தைக்கு மூன்றரை வயது. நாங்கள் மின்தூக்கியிலிருந்து வெளியே வரும்போது அந்தக் குழந்தை அங்கு நின்று கொண்டிருந்தது. 'நீங்கள் வரப்போகிறீர்கள் என்று சொன்னதிலிருந்து எப்போ வருவா, என்று கேட்டுக்கொண்டே இருந்தான்' என்று குழந்தையின் அம்மா சொன்னாள். நாங்கள் உள்ளே நுழைந்ததும் 'ரஞ்சனி பாட்டி..' என்று கூப்பிட்டு அவனது அறைக்கு அழைத்துப்போய் அவனது விளையாட்டு சாமான்களைக் காண்பித்தான். . இதில் என்ன வியப்பு என்றால் சிறிது மாதங்களுக்கு அந்தக் குழந்தை என் கணவரிடம் வருவான். என்னிடம் வர மாட்டான். அதற்கும் முன் எங்கள் வீட்டிற்குள்ளேயே வரமாட்டான். அவனது அம்மாவும் வீட்டிற்குள் வரக்கூடாது. அழுது தள்ளிவிடுவான். இன்று அவன் என்னுடன் மிகவும் ஒட்டிக்கொண்டு பழகியது வியப்புதானே!

குழந்தைகள் என்றால் இப்படித்தான். சில குழந்தைகள் எல்லோரிடமும் சட்டென்று ஒட்டிக் கொள்ளும். சில குழந்தைகள் எத்தனை பழகினாலும் அருகில் வரமாட்டார்கள். இதெல்லாம் ரொம்பவும் சகஜம். அம்மாக்களுக்கு இதையெல்லாம் சமாளிக்கத் தெரிய வேண்டும். உங்கள் குழந்தை பிறருடன் பழக நீண்ட நாட்கள் எடுத்துக் கொண்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். போகப்போக சரியாகிவிடும். இப்படிப் பழகாத குழந்தையை அம்மாக்கள் இப்படி இரு, அப்படி இரு என்று படுத்தக்கூடாது. இதெல்லாம் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் படிக்கற்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவர்களே எல்லோருடனும் பழகத் தொடங்கிவிடுவார்கள்.

இதேபோல இன்னொரு விஷயம். குழந்தையிடம் எல்லோரும் கேட்கும் கேள்வி: 'நீ பெரியவனானவுடன் என்ன ஆவாய்?' இந்தக் கேள்விக்கான குழந்தையின் பதிலும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். என் பிள்ளை நாங்கள் இருந்த வீட்டிற்கு பெயின்ட் அடிப்பதைப் பார்த்துவிட்டு 'நான் பெரியவன் ஆனதும் பெயிண்டர் ஆவேன்' என்றான். ஆட்டோவில் போகும்போது 'நானும் பெரியவன் ஆனவுடன் ஆட்டோ ஓட்டுவேன்' என்றான். இதையெல்லாம் நான் ரொம்பவும் சீரியஸ்ஸாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் ஒன்றை மட்டும் ரொம்பவும் சீரியஸ்ஸாக எடுத்துக் கொண்டேன்.

வாயினால் மட்டுமல்லாமல், கையில் என்ன அகப்பட்டாலும் அதிலும் கையால் தாளம் போட்டுக் கொண்டே இருப்பான். கதவுகளிலும் தன் கைவரிசையைக் காட்டுவான். சாப்பிடும் தட்டு, அவனது நோட்டுப் புத்தகங்கள் என்று

எல்லாவற்றையும் தாள வாத்தியமாக மாற்றிக் கொண்டிருந்தான். ஏழெட்டு வயதானவுடன் மிருதங்க வகுப்பில் சேர்த்தேன் ரொம்பவும் ஆசையுடன் – என் பிள்ளை பெரிய மிருதங்க வித்துவான் ஆகப்போகிறான் என்ற கனவுடன்! கனவு பலிக்கவில்லை. வகுப்பிற்குப் போகாமல் இருப்பதில் வித்துவான் ஆக இருந்தான். காரணம் அவனுக்கு சுதந்திரமாகத் தாளம் போடப் பிடித்ததே தவிர, வகுப்பிற்குத் தவறாமல் போய், விடாமல் பயிற்சி செய்து, பரீட்சை எழுதுவது என்ற கட்டுப்பாடுகள் பிடிக்கவில்லை. அவனது படைப்பாற்றலை வளர்க்க இவை உதவவில்லை.

இதைபோல உங்கள் குழந்தையிடம் சில திறமைகள் இருக்கும். பாட விருப்பப்படலாம். ஆட விருப்பப்படலாம். ஓவியத் திறமை இருக்கும். சிறந்த கதை சொல்லியாக இருக்கலாம். உடனே அதை மிகப்பெரிய திறமையாக வளர்க்க வேண்டும் என்று நினைத்து இவற்றிற்கான வகுப்புகளில் சேர்க்க முயற்சிக்காதீர்கள். வகுப்புகள் சில சமயங்களில் முட்டுக் கட்டையாக மாறிவிடுகின்றன. குழந்தைகளுக்கு என்ன ஆவது என்ற முடிவு மாறுவதுபோலவே இந்த திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளும் ஆர்வமும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும்.

பல வீடுகளில் பெண் குழந்தைகளை நாட்டிய வகுப்புகளில் சேர்ப்பார்கள். தொடர்ந்து எத்தனை பெண்கள் நாட்டியம் என்பதை தீவிரமாக எடுத்துக் கொண்டு ஆடிவருகிறார்கள் என்பது மிகப்பெரிய கேள்வி. நாட்டியத்திற்கு ஆகும் செலவும் மிகவும் அதிகம். சென்ற வாரம் ஒரு தொலைகாட்சியில் ஒரு பாட்டுப்போட்டிக்கான முதல் கட்டத் தேர்வு. ஒரு குழந்தை பாடிற்று. ஆனால் தேர்வாகவில்லை. அந்தக் குழந்தையின் தாயார் சொன்னார்: 'எங்கள் வீட்டில் யாருக்கும் பாட வராது. ஆனால் இவள் பாட வேண்டும் என்று எனக்கு ஆசை'. உங்கள் ஆசையை (என்னைபோல!) குழந்தையின் மேல் திணிக்காதீர்கள். இப்போது எங்கள் வீட்டில் மிருதங்கம் பரண் மேல் இருக்கிறது!

தற்போது தொலைகாட்சிகளில் வரும் போட்டிகளையும், அவற்றிற்கான பரிசுத் தொகையையும் பார்த்தால் பெற்றோர்கள் குழந்தை பிறந்தவுடன் பிற்காலத்தில் சூப்பர் சிங்கராகவோ, சூப்பர் டான்சராகவோ வரவேண்டும் என்று அவற்றிற்கென அங்கங்கே புற்றீசல் போல முளைத்திருக்கும் பயிற்சிக் கூடங்களில் சேர்த்துவிட்டு விடுவார்களோ என்று அச்சம் ஏற்படுகிறது. பத்திரிக்கைகளில் பல சமயம் படிக்கிறோம்: போட்டியில் வெற்றி பெறவேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை பலவிதங்களில் கட்டயப்படுத்துகிறார்கள். வெற்றி பெறவில்லை என்றால் கடும் தண்டனைக்கு ஆளாக்குகிறார்கள் என்று. மிகவும் தவறான செயல் இது. மனதிற்கு வருத்தத்தைக் கொடுக்கிறது.

சிலருக்கு சில திறமைகள் பிறப்பிலேயே வருகின்றன. அவர்களுக்கு சிறப்புப் பயிற்சி இல்லையென்றாலும் கூட அந்த திறமையினால் அவர்கள் புகழடைவார்கள். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் நிச்சயம் ஏதாவது ஒரு திறமை இருக்கும். இந்த

வாரமும் ஒரு கதை. இதுவும் இணையத்தில் படித்ததுதான். இது ஒரு உண்மை நிகழ்வு; கதை அல்ல.

முயற்சியில் தோல்வி அடையாத ஒரு வெற்றியாளர்

அந்தச் சிறுவனுக்கு அவனது மாமா வைத்த பெயர் 'ஸ்பார்க்கி'. இந்தப் பெயர் ஒரு சித்திரக்கதையில் வரும் குதிரையின் பெயர். ஸ்பார்க்கிக்கு ஸ்கூல் என்பது வேப்பங்காய். எந்த பாடமும் அவனைக் கவரவில்லை. அதனால் எல்லா பாடங்களிலும் தோல்விதான். கூடப்படிக்கும் பிள்ளைகள் இவன் வகுப்பில் இருப்பதையே சட்டை செய்வதில்லை. என்ன முயற்சி செய்தாலும் தோல்விதான். ஆனால் அவனுக்குப் பிடித்த ஒன்று ஓவியம் வரைவது. அதை மட்டும் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் செய்துவந்தான் ஸ்பார்க்கி.

பள்ளிப்படிப்பு முடிந்தவுடன் தனது ஓவியங்களை எடுத்துக்கொண்டு வால்ட் டிஸ்னி ஸ்டுடியோவிற்கு சென்றான். அங்கும் தோல்விதான். சரி என்ன செய்வது இப்போது? தன்னுடைய வாழ்க்கையையே கேலிச்சித்திரமாக வரைந்தான். பார்த்தவர்கள் எல்லோரும் தங்களை அதில் கண்டார்கள். நாமும் இப்படித்தானே ஒருகாலத்தில் இருந்தோம்; வெற்றி பெறுவதற்கு முன் எத்தனை சங்கடங்கள், தோல்விகளைக் கண்டிருப்போம் என்று நினைத்தனர். கேலிச்சித்திரத்தின் கதாநாயகன் பெயர்: சார்லி பிரவுன். இதை வரைந்த கேலிச்சித்திரக்காரர்தான் உலகப் புகழ்பெற்ற சார்ல்ஸ் ஷூல்ட்ஸ் (Chales Schultz) இவர் வரைந்த கேலிச்சித்திரத் துணுக்கு 'பீநட்ஸ்' பலரையும் கவர்ந்தது. எல்லாவற்றிலும் தோல்வியை சந்தித்த இவர் கார்டூனிஸ்ட் ஆக பெரும் வெற்றி பெற்றார்.

இவரைப் போலத்தான் ஒவ்வொரு குழந்தையும். நிச்சயம் குழந்தையிடம் இருக்கும் திறமை வெளிவரும். வெற்றி பெறும். ஒரு முறை தோல்வி என்றால் அது முடிவல்ல. அது ஆரம்பம். குழந்தைகளின் திறமையை போற்றி வளருங்கள். அதை விலை பேசாதீர்கள், ப்ளீஸ்!

# 9

## [illegible]!

இப்போதெல்லாம் தொலைக்காட்சிகளில் போட்டிகள் அதிகமாகிவிட்டன. குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் என்று இசை, நடனம் என்று விதம் விதமான போட்டிகள். எல்லாப்போட்டிகளிலும் குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் போட்டி போட்டுக்கொண்டு தங்கள் சக்திக்கு மீறிய செயல்களை செய்து காட்டுகிறார்கள். இவற்றைக் கண்டு வியக்கும் வேளையில் சில விஷயங்கள் இந்தப் போட்டியாளர்களுக்கு தெரியுமா என்ற கவலையும் ஏற்படுகிறது.

போட்டி என்பது நல்ல விஷயம். நம்முடைய செய்திறனை அது அதிகரிக்கிறது என்பதெல்லாம் சரி. ஆனால், இவர்களுக்கு போட்டி என்றால் வெற்றி தோல்வி இரண்டும் உண்டு என்பது ஏன் புரியாமல் போகிறது? அடுத்த சுற்றுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப் படவில்லை என்றால் போட்டியாளர்களும், அவர்களது உறவினர்களும், பார்வையாளர்களும் அழும் அழுகை இருக்கிறதே, ஐயோ! தாங்கமுடியவில்லை, சாமி!

வெற்றியை கொண்டாடும் நம்மால் தோல்வியை தாங்குவது ஏன் முடியவில்லை? தோல்வியே இல்லாமல் வாழ முடியுமா? தோல்வி என்பது தப்பு இல்லையே. ஒருமுறை தோல்வி என்றால், வாழ்க்கையே முடிந்துவிடுமா? பரீட்சைகள் ஆரம்பித்துவிட்டன. இன்னும் சில நாட்களில் முடிவுகள் வெளிவரும். கூடவே பல குழந்தைகளின் வாழ்க்கையும்  முடிந்துவிடும் செய்திகளையும்  செய்தித்தாள்கள் வெளியிடும். படிக்கவே -இல்லையில்லை, இப்போது நினைத்துப் பார்க்கவே மனம் வேதனைப் படுகிறது. எத்தனை குழந்தைகள் தோல்வியை தாங்கமுடியாமல் தற்கொலை செய்துகொள்ளுகிறார்கள். இந்த மாதிரி செய்திகளைப் படிக்கும்போது என்னுடைய கோபம் பெற்றோர்களின் மேல்தான் திரும்பும்.

சின்னக் குழந்தையாக இருக்கும்போது, குழந்தை விழுந்து எழுந்து, திரும்ப எழுந்து நடக்கும்போதும், மழலையில் உளறிக்கொட்டும்போதும் ரசிக்கும் உங்களுக்கு வளர்ந்த குழந்தைகள் தடுமாறும்போது ஏன் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை? அவர்களின் தோல்விக்கு காரணம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று ஏன் தோன்றுவதில்லை? தோல்வி என்பது வாழ்வின் ஒரு பகுதி அவ்வளவுதான் என்று ஏன் குழந்தைகளுக்குப் புரியவைக்க முடியவில்லை? குறுகுறு நடையின் போது விழும் குழந்தைகளை தூக்கி நிறுத்தி சமாதானப்படுத்தும் உங்களால் படிப்பில் தோல்வி காணும்போது ஏன் அவர்கள் துவண்டு போகாமல் தூக்கி நிறுத்த முடிவதில்லை?

பள்ளிக்குச் செல்கிறார்களே, எந்த பாடங்களில் அவர்களால் சரியாக மதிப்பெண்கள் பெற முடியவில்லை, என்ன காரணம் என்று கேட்டிருக்கிறீர்களா? காரணத்தை சரி செய்ய ஆவன செய்திருக்கிறீர்களா? பள்ளிக்கு அனுப்பிவிட்டால் அவர்கள் பாடு, ஆசிரியர்கள் பாடு, உங்களுக்கென்ன என்று இருக்கிறீர்களே, எத்தனை தவறு இது என்று உங்கள் குழந்தையின் வாழ்வு முடிந்தபின் உணர்ந்து என்ன பயன்?

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு பாடங்கள் மட்டுமல்ல; வேறு பல சிக்கல்கள் இருக்கும். அவற்றைப்பற்றி என்றைக்காவது யோசித்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? கூடப்படிக்கும் மாணவர்கள் (மாணவியரும் இதில் அடக்கம்) கொடுக்கும் மன அழுத்தம், ஆசிரியர்களால் வரும் மன வருத்தங்கள் கூட படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் தடுக்கும் காரணங்கள்.

பாடங்கள் புரியவில்லை என்றால் உடனே டியூஷன் வகுப்புகள் என்பது பிரச்னைக்கான தீர்வு இல்லை. பள்ளியில் இருந்து ஓய்ந்து வரும் குழந்தைகளை மறுபடி இரண்டு மூன்று மணிநேரம் இன்னொரு வகுப்பில் போட்டு அடைத்தால் எப்படி இருக்கும்?

என் அனுபவம் ஒன்றை இங்கு சொல்ல ஆசைப்படுகிறேன். ஒரு பள்ளியில் ஆங்கிலம் சொல்லிக்கொடுக்க போனபோது ஆசிரியர்களுடன், பெற்றோரும் வந்து அமர்ந்தனர் கற்பதற்காக. ஒரு அம்மாவிற்கு சிறிது நேரத்துக்கு மேல் உட்கார முடியவில்லை. இப்படி அசைகிறார்; அப்படி அசைகிறார். அவரைப்பார்க்கவே கஷ்டமாக இருந்தது. இத்தனைக்கும் ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி முப்பது நிமிடங்கள் தான் வகுப்பு. அதுவும் ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள். நான் அவரைப்பார்த்துக் கேட்டேன். ‘இவ்வளவு குறுகிய நேரம் உங்களால் உட்கார முடியவில்லை; உங்கள் குழந்தை இங்கு தினமும் சுமார் எட்டு மணிநேரம் உட்கார வேண்டும் எப்படி இருக்கும் அவளுக்கு?’ எல்லோரும் சற்று நேரம் அமைதியாக இருந்தனர். பிறகு ஒரு ஆசிரியர் சொன்னார்: ‘உண்மைதான்; பாவம் குழந்தைகள். நாங்கள் மேஜைக்கு இந்தப் பக்கம் வரும்போதுதான் தெரிகிறது!’ அப்பாடி, இவராவது ஒத்துக் கொண்டாரே என்று இருந்தது. பெரியவர்களுக்கு வீடுகளில் இருக்கும் மன அழுத்தம் குழந்தைகளுக்கு பள்ளிகளில் இருக்கிறது என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். ‘நல்ல மதிப்பெண் வாங்கவில்லை என்றால் என்ன செய்வேன் என்று எனக்கே தெரியாது’ என்று மிரட்டுவதுடன் உங்கள் கடமை முடிவதில்லை.

பரீட்சைகளில் தோல்வி, போட்டிகளில் தோல்வி என்பதெல்லாம் நமக்கு அனுபவ பாடங்களைக் கொடுக்கும். இந்த அனுபவங்கள் பிற்காலத்தில் வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ள மிகவும் உதவும். தோல்வி இல்லாமல் வாழ்க்கை இனிக்காது. தோல்வியின் கசப்பை உணர்ந்தால் தான் வெற்றிக்கனி சுவைக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக் கொடுங்கள். நிறைய பேசுங்கள். உங்கள் தோல்விகளைச் சொல்லுங்கள். வெற்றி பெற என்ன முயற்சி செய்தீர்கள், எப்படி மாற்றி யோசித்தீர்கள் என்றும் சொல்லுங்கள். தோல்வி என்பது நம்மை புடம் போடும். நமது தவறுகளை சுட்டிக்காட்டும். தோல்வி என்பது தவறுகளை திருத்திக் கொள்ள நமக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு என்று புரிய வையுங்கள்.

குழந்தைகளுடன் நிறைய பேசுங்கள். நிறைய கதை சொல்லுங்கள். கதாநாயகன் நிறைந்த குணவான் ஆக இருக்க வேண்டாம். தனது பலவீனத்தை புத்தி சாதுர்யத்தால் பலமாக மாற்றிக் கொண்டான் என்று சொல்லுங்கள். கதாநாயகி அழகியாக இருக்க வேண்டாம். ஃபேர் அண்ட் லவ்லி தடவிக் கொள்ளாமலேயே, தனது புத்திசாலித்தனத்தால், உள்ள அழகினால் பலரது உள்ளங்களை கொள்ளை கொண்டாள். சில சமயம் தோல்வியை சந்தித்தாள். தோல்வியில் கற்ற பாடத்தினால் வாழ்க்கையில் உயர்ந்தாள் என்று சொல்லுங்கள்.

சரித்திரத்தில் பார்த்தால் பல அரசர்கள் தோல்வி அடைந்திருக்கிறார்கள். கஜனி முகமது கதையை சொல்லுங்கள். சக்ரவர்த்தி அசோகருக்கு வெற்றி கிடைத்தாலும் அதனால் மன நிம்மதி இழந்ததை சொல்லுங்கள். வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற எந்தத் தோல்வியும் குறுக்கே வராது என்று அடித்துச் சொல்லுங்கள். பாடங்களும், போட்டிகளும் தேவை. அதற்காக உயிரை இழப்பது, அழுது புலம்புவது மிகப்பெரிய குற்றம் என்று குழந்தைகளுக்குப் புரிய வையுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் சிறந்த பெற்றோர்கள். நினைவிருக்கட்டும்.

தோல்வி பற்றி தொடர்ந்து பேசலாம்....!

# 10

## ▯▯▯▯▯▯▯ ▯▯▯▯▯▯ ▯▯▯▯▯▯▯!

‘தன் முயற்சியில் சற்றும் தளராத விக்கிரமாதித்தன்….’ இந்த வரிகளை எங்கோ படித்ததுபோல இருக்கிறதா? விக்கிரமாதித்தன் கதையின் ஆரம்ப வரிகள் இவை. எத்தனை முறை எத்தனை கதைகள் படித்திருப்போம். வேதாளம் கதை சொல்லுவதும், இறுதியில் அது கேட்கும் கேள்விகளுக்கு விக்கிரமாதித்தன் சரியான பதில் சொல்ல மறுபடி வேதாளம் முருங்கை மரம் (வேப்பமரம்?) ஏறுவதும், பதுமைகள் சொல்லும் கதைகளுமாக நம்மை வேறு உலகத்திற்கே கொண்டு சென்று விடும் இந்தக் கதைகள். நான் இதில் முக்கியமாக சொல்ல விரும்புவது ‘தன் முயற்சியில் சற்றும் தளராத’ என்கிற வார்த்தைகளைத்தான்.

குழந்தைகளுக்கு இந்த சற்றும் தளராத முயற்சியை சொல்லிக் கொடுங்கள். இன்று உலகப்புகழ் பெற்ற எல்லோருக்கும் பின்னால் இந்த தளராத முயற்சி இருந்திருக்கிறது. இனி வெற்றி பெறப்போகிறவர்களுக்கும் இந்த தளராத முயற்சி மிகவும் தேவை.

ஒரு விஷயத்தை நாம் எல்லோருமே நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பாடத்திலோ, ஒரு போட்டியிலோ தோல்வி என்றால் வாழ்க்கை முழுவதும் தோல்வி என்று அர்த்தமில்லை. வெற்றியிலிருந்து நாம் பாடம் படிக்கிறோமோ இல்லையோ, தோல்வி நிச்சயம் நமக்குப் பல பாடங்களை சொல்லித் தருகிறது.

என் மாப்பிள்ளை ஆசிரியராக இருக்கிறார். ஒவ்வொரு வருடமும் +2 மாணவர்களுக்காக வருடம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன் இரண்டு நாட்கள் அவர்களை பரீட்சைக்குத் தயார் செய்ய, படிக்கும் முறைகளைச் சொல்லித்தர பயிற்சி முகாம்கள் நடத்துவார். இரண்டாம் நாள் மாலை பெற்றோர்களை வரச் சொல்லி எப்படி குழந்தைகளை தேர்வுக்குத் தயார் செய்ய வேண்டும் என்றும் சில பயிற்சியாளர்களை வரவழைத்து பேசச்சொல்லுவார். அதுமட்டுமல்ல; பத்தாம் வகுப்பில் தோல்வி கண்ட மாணவர்களுக்கும் பயிற்சி வகுப்புகள் உண்டு.

வருடம் தவறாமல் நாங்களும் போவோம். பயிற்சி வகுப்புகள் ரொம்பவும் சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். ஒருமுறை திரு சேதன் ராம் என்பவர் வந்திருந்தார், பத்தாம் வகுப்பில் வெற்றி பெறாத மாணவர்களுடன் பேச. குழுமியிருந்த மாணவர்கள் எல்லோருமே வருத்தத்தில் இருந்தார்கள். காரணம் தெரிந்ததுதான். இவர்களைப் பார்த்துக்கொண்டே உள்ளே வந்தவுடன் திரு சேதன் ராம் கேட்டார்: ‘என்ன பிள்ளைகளா! ஏன் இப்படி இருக்கிறீர்கள்? என்ன ஆயிற்று உங்களுக்கு?’

யாரும் பேசவில்லை. அவர் சொன்னார்: 'யாராவது பதில் சொன்னால்தான் என்னால் உங்களுடன் பேச முடியும்...!'

ஒரு மாணவன் மெல்ல எழுந்து, 'ஸார், நாங்கள் பத்தாவது வகுப்பில் தோல்வி அடைந்துவிட்டோம்!'

'அட! அப்படியா?' என்றவர் குரலைத் தாழ்த்திக்கொண்டு, 'வெளியில் யாரிடமும் சொல்லாதீர்கள், நான் கூட பத்தாம் வகுப்பில் தோல்வி கண்டவன் தான்!' வகுப்பில் பலமான சிரிப்பு. மாணவர்களிடையே கசமுசா என்று பேச்சு. ஒரு சகஜ நிலை திரும்பியது அவர்களின் மத்தியில்.

திரு சேதன் ராம் தொடர்ந்தார்: ;இப்போ நமக்கெல்லாம் இரண்டு அனுபவங்கள். ஒன்று தோற்றது. இன்னொன்று தோற்றபின் ஜெயிப்பது. ஆனால் ஜெயித்தவனுக்கு ஒரே அனுபவம் தான். அதனால் நாமதான் உயர்ந்தவர்கள்...! நாம் எல்லோரும் பத்தாம் வகுப்பில் மட்டும்தான் தோற்றிருக்கிறோம். வாழ்க்கையில் இல்லை. அதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்'.

எத்தனை உண்மையான வார்த்தைகள்! இதை குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுங்கள். ரொம்பவும் முக்கியமான பாடம் இது. சின்னக் குழந்தைகளை போட்டிக்கு அனுப்பிவிட்டு வெற்றி பெறவில்லை என்றால் கோபிக்காதீர்கள். அதே போல வெற்றி பெற்றே ஆகவேண்டும் என்றும் மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்காதீர்கள்.

தோல்வியிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ளும் பாடங்கள் என்ன?

- தோல்வி என்பது வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல.
- அந்த சமயத்தில் உங்களின் திறமை சற்று குறைவாக இருந்தது.
- உங்களை விட திறமை கூடுதலாக இன்னொருவருக்கு இருந்தது.
- உங்களது முயற்சி இன்னும் கொஞ்சம் மேம்பட வேண்டும்.

ஒரு குழந்தை தோல்வி அடைகிறது என்றால் அதன் தவறு மட்டுமல்ல காரணம். பெற்றோர்களும் ஒரு விதத்தில் காரணம். ஒரு குழந்தை திரைப்படப்பாடல்களை நன்றாகப் பாடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடனே அந்தக் குழந்தையை சூப்பர் சிங்கர் போட்டிக்கு அனுப்பக்கூடாது. போட்டி என்று வரும்போது அதற்கென தயார் செய்துகொள்ளுதல் மிகவும் முக்கியம். ஜாலியாக வீட்டில் பாடுவது வேறு; போட்டியில் பலருடன் பங்கு பெறுவது வேறு. கொஞ்சம் பாட ஆரம்பித்தவுடனே வருவோர் போவோரிடமெல்லாம் 'என் பெண் ரொம்ப நன்றாகப் பாடுகிறாள்; அவள்தான் இந்த சீசன் சூப்பர் சிங்கர்' என்று சொல்ல ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். குழந்தையும் தான் மிக நன்றாகப் பாடுவதாக நினைக்க ஆரம்பிக்கிறது. தன்னம்பிக்கை என்பது அளவுக்கு மீறிய நம்பிக்கையாக

உருவெடுக்கிறது. இதனால் தான் முதல் சுற்றுத் தோல்வியைக் கூட தாங்க முடியாமல் போகிறது.

உங்கள் குழந்தையின் பலம் பலவீனம் இரண்டும் பெற்றோர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். பக்கத்துவீட்டுக் குழந்தை பாடுகிறது என்று உங்கள் குழந்தையையும் பாட்டு வகுப்புகளுக்கு அனுப்பாதீர்கள். அவர்களுக்கு உண்மையிலேயே பாட்டில் விருப்பம் இருக்கிறதா என்று பொறுமையுடன் காத்திருந்து அந்த ஆசை ஏற்படும்போது வகுப்புகளுக்கு அனுப்புங்கள்.

பெற்றோர்களின் அதீத ஆசைக்கு இன்னொரு சம்பவத்தையும் சொல்ல வேண்டும் இங்கு:

எங்கள் வீட்டிற்கு ஒரு பெண் – 6 ஆம் வகுப்பு படிக்கிறாள் – வந்திருந்தாள். கூடவே அந்தப் பெண்ணின் அம்மாவும் வந்திருந்தார். அந்தப் பெண்ணைப் பாடச் சொன்னார். அந்தப் பெண் பாடிய பாடலைக் கேட்டு மனம் வருந்தியது. அவள் பாடிய கன்னடப் பாடலின் ஆரம்ப வரிகள் இவை: ‘நீ இல்லாமல் போனால் என் வாழ்வு வாழ்வே இல்லை’. கையை, தலையை எல்லாம் மேலும் கீழும் ஆட்டிக் கொண்டு அந்தக் குழந்தை பாடியபோது நான் மிகவும் வருந்தினேன். பாடலின் அர்த்தம் புரியாமல் ஆசிரியை சொல்லிக் கொடுத்தபடி பாடினாள் அந்தப்பெண். நடன வகுப்புகளில் கூட இப்படி நடக்கும். சிருங்கார ரசம் என்பதை புரிந்து கொள்ளக் கூடிய வயது இல்லாத குழந்தைகள் அந்தப் பாடல்களுக்கு அபிநயம் பிடிக்கும். பரிதாபம்! சின்ன வயதிலேயே அரங்கேற்றம் ஆக வேண்டும் என்ற பெற்றோர்களின் ஆசைக்கு குழந்தைகள் பலி ஆகிறார்கள் என்பது மிக மிக வருத்தமான – மோசமான விஷயம்.

இங்கு தொலைக்காட்சியில் நடந்த ஒரு பாட்டுப் போட்டியில் - நடத்திக் கொடுத்தவர் எஸ்.பி.பாலசுப்பிரமணியம் – நடந்த ஒரு விஷயத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறேன். ஜாலியான பாடல்கள் பாட வேண்டிய சுற்று. அது குழந்தைகளுக்கான போட்டி. ஒரு குழந்தை பாடிய பாடலைக் கேட்டு எஸ்.பி.பி. ரொம்பவும் வருத்தப்பட்டுக் கூறினார். ‘உன்னுடைய வயதுக்குத் தகுந்த பாடலைப் பாடு. இந்தப்பாடலை பாடச் சொல்லி யார் சொன்னார்களோ அவர்களும் யோசித்திருக்க வேண்டும். பெற்றோர்களையும், ஆசிரியர்களையும் ரொம்பவும் தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்: இந்த மாதிரிப் பாடல்களை குழந்தைகளைப் பாட வைக்காதீர்கள், தயவு செய்து!’

# 11

## □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□!

அந்தக்காலத்தில் நாங்கள் 5 வயதில்தான் பள்ளிக்கூடம் சேருவோம். அதுவரை வீட்டில் கொட்டம் அடித்துக்கொண்டு ஆடிபாடிக் கொண்டிருப்போம். திருமணங்கள், பண்டிகைகள் கொண்டாட உறவினர் வீடு, கோவில் குளம் என்று அம்மா எங்கு போனாலும் கூடவே போவோம். அ, ஆ கூட வீட்டில் சொல்லித் தரமாட்டார்கள். ஆங்கிலம் என்பது நாங்கள் அறியாத ஒன்று! ஐந்தாம் வகுப்பில்தான் ஆங்கில எழுத்துக்கள் சொல்லித் தருவார்கள். நாள் முழுவதும் கொண்டாட்டம்தான். கவலையில்லாத காலம்.

இப்போது எவ்வளவு மாறிவிட்டது! வீட்டில் குழந்தையை பார்த்துக்கொள்ள யாரும் இல்லையென்றால் எட்டு ஒன்பது மாதத்திலேயே டே கேர் மையத்தில் விட்டுவிடுகிறார்கள். அங்கும் அவை சந்தோஷமாக இருக்க முடியாது. அவர்களின் ஆளுகையில் அந்தக் குழந்தை தனது சுதந்திரத்தை மெல்ல மெல்ல இழக்க ஆரம்பிக்கிறது. அம்மா கொடுத்தனுப்பும் உணவு என்றாலும் அம்மாவின் பாசம் அரவணைப்பு கிடைக்காது.

இதெல்லாம் காலத்தின் கட்டாயம் என்று சொல்லலாம். காலம் மாறி வருகிறது. அதனால் இப்படி என்று காரணம் காட்டலாம். ஆனால் வீட்டிற்கு வந்த பின்பாவது அவர்கள் குழந்தைகளாக இருக்கட்டும். அந்த வசதியை, சின்ன சுகத்தை குழந்தைகளுக்கு நாம் கொடுக்கலாம், இல்லையா?

முதல் குழந்தை எப்போதும் சில வருடங்களுக்கு குழந்தையாக இருக்கும் – அதாவது அதற்கு தம்பி அல்லது தங்கை பிறக்கும்வரை. தம்பி தங்கை பிறந்துவிட்டால் அடுத்த நொடி அது அக்கா (அ) அண்ணா ஆகிவிடும். வீட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லோரும் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் மேல் அக்கறை காட்டத் துவங்குவார்கள். முதல் குழந்தை தான் ஓரம் கட்டப்படுவதாக நினைக்க ஆரம்பிக்கும். இதனால் சில குழந்தைகள் உடல் இளைத்து காணப்படுவார்கள். இவர்களை செவலை குழந்தைகள் என்பார்கள்.

இத்தனை நாட்கள் அப்பா அம்மாவின் ஒட்டு மொத்த அன்பையும் பாசத்தையும் அனுபவித்து வந்த குழந்தை செய்வதறியாமல் விழிக்கும். புது பாப்பா தான் எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் என்று நினைக்க ஆரம்பிக்கும். மனதிற்கு ஒரு பொறாமை மெல்ல மெல்ல உருவாகும். இந்த நிலையை பெற்றோர்கள் மட்டுமே சரிசெய்ய முடியும். அம்மா புது குழந்தையுடன் தனது நேரத்தை செலவிட வேண்டியிருப்பதால், அப்பாவின் பங்கு இங்கு அதிகம் தேவை.

முதல் குழந்தையை இரவில் தன்னுடன் படுக்க வைத்துக் கொள்ளலாம். சின்னக் குழந்தையின் மேல் அதன் கவனம் போகாத அளவிற்கு முதல் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அம்மா இரண்டாவது குழந்தை பெறத் தயாராகும்போதே முதல் குழந்தையையும் மனதளவில் இரண்டாவது குழந்தையை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயார் செய்ய வேண்டும்.

'உனக்கு ஒரு தம்பி/தங்கை வரப்போகிறாள்/ன். என்ன பெயர் வைக்கலாம்?' என்று முதலிலேயே தயார் செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு நடுவில் வயது வித்தியாசம் அதிகம் இருந்தால் பரவாயில்லையா? 5 வயதுக் குழந்தையால் தங்கைப் பாப்பாவை மனதார ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா? இரண்டே வயது வித்தியாசம் இருக்கும் குழந்தை என்ன செய்யும்? இதெல்லாம் பதில் சொல்ல இயலாத கேள்விகள். 5 வயது குழந்தை தங்கை பாப்பாவை தன் எதிரியாக நினைக்கலாம்; இரண்டு வயதுக் குழந்தை சமர்த்தாக அடுத்த குழந்தையுடன் விளையாட ஆரம்பிக்கலாம்.

ஒரு விஷயம் பெற்றோர்கள் நினைவில் இருத்த வேண்டும்: என்னதான் அடுத்த குழந்தை பிறந்துவிட்டாலும், முதல் குழந்தை இன்னும் குழந்தைதான் என்பதை மறக்கக்கூடாது. 'நீ அக்கா; நீதான் தங்கையை பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; நீதான் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்,' என்றெல்லாம் சொல்லாதீர்கள். விட்டுக்கொடுப்பது, குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்வது என்பதெல்லாம் பெரிய பெரிய வார்த்தைகள். குழந்தைகளுக்கு புரியாது. என்ன சொல்லலாம்?

'இது சரியான மக்கு பாப்பா. இதுக்கு ஒண்ணுமே தெரியாது. நீதான் எல்லாம் சொல்லித் தரணும்.' (இரண்டாவது குழந்தை வளர்ந்த பிறகு இதைச் சொல்லக்கூடாது. அது உங்களுடன் சண்டைக்கு வரும்!)

'இவ பெரியவளான உடனே உன்னோட விளையாடுவா; நீ அவளுக்கு நிறைய விளையாட்டு சொல்லிக் கொடுக்கணும், சரியா?'

'உன்னை அக்கான்னு கூப்பிடுவா, பாரு!'

'இது நம்ம வீட்டு பாப்பா; நாமதானே பார்த்துக்கணும்?'

'இந்த பாப்பா தூங்கவே மாட்டேங்கறா, நீ ஒரு பாட்டு பாடேன்...'

'அக்கா பாடறது இந்த பாப்பாவுக்கு ரொம்ப பிடிச்சிருக்கு, பாரேன், நீ பாடின உடனே தூங்கிட்டா...!'

'அவளுக்கு நீ ஹோம்வொர்க் பண்ண சொல்லிக் கொடு, சரியா?'

'பாப்பாவிற்கு ஒரு கதை சொல்லும்மா...!'

அக்காவிற்கு நிறைய முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். எத்தனை தான் செய்தாலும் லேசான பொறாமை இருக்கத்தான் செய்யும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் இரண்டு குழந்தையையும் ஒப்பிடாதீர்கள். இருவருக்கும் விவரம் தெரிந்த பின் ஒரு குழந்தையின் எதிரில் இன்னொரு குழந்தையை குறைத்துப் பேசாதீர்கள். ஒரு குழந்தையின் பிறந்த நாளின் போது இன்னொரு குழந்தைக்கும் புது ஆடை, விளையாட்டு சாமான்கள் வாங்கிக் கொடுங்கள். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் அனாவசிய போட்டி பொறாமை இவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

இந்த சமயத்தில் எனக்கு என் உறவினர் வீட்டில் நான் பார்த்த ஒரு காட்சி நினைவுக்கு வருகிறது. அந்த வீட்டில் அக்கா, தங்கை என இரண்டு குழந்தைகள். போட்டி பொறாமை எல்லாம் உண்டு. இத்தனைக்கும் அக்கா ஐந்து வயது பெரியவள். பள்ளிக்குச் சென்று கொண்டிருந்தாள். அக்காவின் அறை வாசலில் எழுதியிருந்தது. ‘Children not allowed’ (Megna) என்று. மேக்னா உள்ளே வரக்கூடாது என்றால் அம்மா கோபித்துக் கொள்ளுவாள். ஆனால் மேக்னா உள்ளே வருவது அக்காவிற்குப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் அந்தக் குழந்தை தன் மனதில் இருப்பதை இப்படி சொல்லியிருந்தது, சுவரில் எழுதுவதன் மூலம்!

அக்கம்பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தைகள் எப்படி அடிக்கடி தங்களுக்குள் சண்டை போட்டு அடுத்த நாளே சேர்ந்து கொள்ளுகிறார்களோ, அதேபோலத்தான் இந்த போட்டி, பொறாமை, சண்டை எல்லாம். அளவுக்கு மீறிச் சென்றுவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது பெற்றோரின் வேலை.

# 12

## □□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□!

‘அவளை மட்டும் நிறைய கொஞ்சற..?’

‘ஏன்தான் இந்த பாப்பா பொறந்ததோ? நான் மட்டும் இருந்திருந்தா நன்னா இருந்திருக்கும்....!’

‘இந்த பாப்பாவ கண்டாலே எனக்குப் பிடிக்கல....!’

இரண்டாவது குழந்தை பிறந்தவுடன் முதல் குழந்தையின் முணுமுணுப்புகள்தான் இவை. இருவரும் நட்பாக இருப்பார்கள். என் தம்பி, என் தங்கை என்று உறவாடுவார்கள். நீங்கள் எத்தனை தூரம் இருவருக்கும் இடையில் பாலமாக இருந்தாலும் இந்த பிரச்னை வரத்தான் வரும். அடிக்கடி உரசல்கள், சண்டைகள் - வாய், கை சண்டைகள் எல்லாம் நடக்கும். அப்படி நடக்கையில் நீங்கள் முதலில் டென்ஷன் ஆகாமல் இருக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இது மிகவும் முக்கியம். சின்னக் குழந்தைக்கு உங்கள் டென்ஷன் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தாவிட்டாலும், முதல் குழந்தைக்கு புரியும். ‘ஓ! பாப்பாவை ஏதாவது செய்தால், அம்மாவிற்கு பிடிக்காது. அம்மாவின் கவனத்தை கவர வேண்டுமானால் இது ஒரு வழி’ என்று தன் வழியில் தப்பாகப் புரிந்து கொள்ளும். உங்களை இன்னும் படுத்தும்.

ஒரு சின்ன விஷயம் பூதாகாரமாக வடிவெடுக்கும் போது பெற்றோர்கள் அயர்ந்து போவது சகஜம் தான். இந்த பொறாமைக்குக் காரணம் இத்தனை நாட்கள் பெற்றோரின் ஒரே செல்லமாக இருந்த குழந்தைக்கு தனது இடத்தில் இன்னொரு குழந்தை வந்தது பிடிக்கவில்லை என்பது ஒன்றுதான். பெற்றோர்கள் இருவருக்கும் சொந்தம் என்பது புரிய நாட்கள் ஆகும். அதேபோலத் தான் விளையாட்டு சாமான்களும். இருப்பதில் தங்கைக்கும் பங்கு என்றாலும் முதல் குழந்தைக்குக் கோவம் வரும். சரி, புதிதாக வாங்கிக் கொடுத்தாலும் கோவம் வரும். பெற்றோர்கள் தலையைப் பிய்த்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். விளையாட்டு விளையாட்டாகவே இருக்கும்வரை இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் நடுவில் பெற்றோரின் தலையீடு தேவையில்லை. விளையாட்டு என்பது அடிதடியாக மாறும் போது உடனடியாகத் தலையிட்டு இருவரின் கவனத்தையும் திசை திருப்ப வேண்டியது பெற்றோரின் கடமை.

இரண்டாவது குழந்தைக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்னும்போது பெற்றோர்களின் கவனம் அதனிடத்தில் அதிகம் இருக்கம். சமயம் பார்த்து, முதல் குழந்தையும்

'எனக்கும் தலைவலி, ஜுரம்' என்று படுத்தும். எல்லா சமயங்களிலும் நல்ல வார்த்தைகளினால் பெரிய குழந்தையை சமாதனப்படுத்துவதுதான் சிறந்தது. சிலசமயம் 'பாப்பாவிற்கு ஊசி போடப் போகிறோம். உனக்கும் ஊசி போடச் சொல்லவா, டாக்டர் மாமாவை?' என்ற சின்ன அதட்டல் பெரிய குழந்தையை சற்று நேரத்திற்கு அடக்கலாம். சகோதர சகோதரிகளுக்கு இடையேயான இந்தப் பொறாமை சில வருடங்களில் முடிவுக்கு வராது. பல வருடங்கள் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

எங்கள் உறவினர் ஒருவருக்கு அடுத்தடுத்து மூன்று பெண்குழந்தைகள். வயது இடைவெளி இரண்டிரண்டு வயதிற்குள். தனக்குப் போட்டியாக இன்னொரு குழந்தை வந்துவிட்டது, அம்மாவின் கவனம் அந்தக் குழந்தையின் மேல் அதிகமாகிறது என்பதை புரிந்து கொள்ளக் கூடிய வயது இடைவெளி இல்லாத காரணத்தாலோ என்னவோ அவர்கள் மூவரும் தங்களுக்குள் அத்தனை சண்டை போட்டு நான் பார்த்ததில்லை. இரண்டாவது குழந்தை மேற்சொன்ன உறவினருக்குப் பிறந்த போது நான்தான் முதல் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொண்டேன். புது பாப்பாவின் வழிக்கே போகாது அந்த முதல் குழந்தை. கொடுப்பதை சாப்பிட்டுவிட்டு என் குழந்தையுடன் கொஞ்சம் சண்டை, கொஞ்சம் சமாதானம் என்று இருக்கும். மூன்றாவது குழந்தை பிறந்தபோது என் குழந்தை, எனது உறவினரின் இரண்டு குழந்தைகள் என்று மூவரையும் கட்டி மேய்க்கும் பொறுப்பு எனக்கு. என் குழந்தைக்கு அவர்கள் இருவருக்கும் இடையில் சண்டை வரும். ஆனால் அக்கா தங்கைக்குள் சண்டையே வராது. கொஞ்சம் வியப்பாக இருக்கும்.

நான் அவர்கள் மூவரையும் சமாளித்ததே ஒரு கதை! மூவரையும் ஒரு சேர எழுப்பி, பாலை கொடுத்துவிடுவேன். அதேபோல ஒருசேர நிற்க வைத்து குளியலையும் முடித்துவிடுவேன். ஒருவர் பின் ஒருவராக தலையை வாரி பின்னி விடுவேன். ஒரே வேளையில் சாப்பாடு. ஒரேவேளையில் தூக்கம். ஒரே கதையை ஒரே நேரத்தில் சொல்லி....மொத்தத்தில் ஒரு குட்டி கிண்டர் கார்டன் பள்ளியே நடத்திக் கொண்டிருந்தேன்! எனக்கு எப்போதுமே குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்வது பிடித்த விஷயம்.

இன்னொரு விஷயம்: நான் முதலிலேயே சில கண்டிஷன்களைப் போட்டுவிடுவேன். 'முதலில் பால்; அப்புறம் தான் விளையாட்டு', அதேபோல முதலில் ஆனந்தி, பிறகு நளினி பிறகு ஜெயந்தி என்று குளிக்கும் வரிசை; பால் மூவருக்கும் ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொண்டுவந்துவிடுவேன். அதேபோல சாப்பாடும். ஒரே நேரத்தில் பிசைந்து கொண்டு வந்துவிடுவேன்.

ஆனால் இப்போது இந்தப் பெண்களுக்குத் திருமணம் ஆகி அவர்களும் அம்மாக்கள் ஆகிவிட்டார்கள். இவர்களை நான் கையாண்ட அளவிற்கு அவர்கள் குழந்தைகளை அவர்களால் சுலபமாக கையாள முடியவில்லை என்று

சொல்லுவார்கள் என்னிடம். நான் சொல்வது முப்பத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன். கிட்டத்தட்ட ஒரு தலைமுறையே ஆகிவிட்டதே! ஒவ்வொரு குழந்தைகளுக்கு இடையில் எத்தனை வித்தியாசங்கள்.

சில விஷயங்களை பெற்றோர்கள் தவிர்ப்பதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு நடுவில் ஏற்படும் போட்டி பொறாமையை சற்று குறைக்கலாம்.

• முதல் குழந்தையில் எதிரில் இரண்டாவது குழந்தையை அதிகம் கொஞ்ச வேண்டாம்.

• புது பாப்பாவிற்கு எது வாங்கினாலும் பெரிய குழந்தைக்கும் ஏதாவது வாங்கி வாருங்கள்.

• இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு இருவரும் விளையாட வேண்டும் என்பதை 'கண்டிஷனா'கப் போடுங்கள்.

• இரண்டாவது குழந்தையை 'ஐயோ பாவம்!' என்று பெரிய குழந்தை எதிரில் சொல்லாதீர்கள்.

• 'பாப்பாவிற்கு உடம்பு சரியில்லை. அதனால அம்மாவால இன்னிக்கு உன்னோட நிறைய நேரம் விளையாட முடியாது. நாளைக்கு விளையாடலாம், சரியா?' என்பது போல நேரடியான வேண்டுகோள்கள் சிலசமயம் உதவும்.

• எந்தக் காரணம் கொண்டும் உங்கள் குழந்தைகளுக்குள் ஒப்பீடு வேண்டாம்.

• இருவரும் அதிசயமாக(!) விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது அவசியம் ஏற்பட்டாலொழிய நீங்கள் தலையிடாதீர்கள். 'என்னடி அதிசயமா இருவரும் சண்டைபோடாமல் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்' என்று மட்டும் கேட்டுவிடாதீர்கள்.

குழந்தைகள் வளர்ப்பில் இந்தப் போட்டி பொறாமையை சமாளிப்பதும் நமது கடனே!

# 13

## □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□?

சமீபத்தில் ஒரு கட்டுரை வாசித்தேன். கட்டுரை ஆசிரியர் ஜெர்மனி போயிருந்தபோது அவரது தோழியின் வீட்டில் குளிர்சாதனப் பெட்டியின்மேல் ஒட்டியிருந்த காந்த வில்லையில் 'இன்று உங்கள் குழந்தையை புகழ்ந்தீர்களா?' என்ற வாசகம் பார்த்தாராம். என்ன வேடிக்கை இது என்று தோன்றியதாம். நம் குழந்தையை நாமே புகழுவதா? அல்பம் என்று கூடத் தோன்றியதாம் அவருக்கு. தோழியின் வீட்டில் இதைபோல தினசரி செய்ய வேண்டிய வேலைகள் கூட அங்கங்கே சின்னச்சின்ன துண்டுக் காகிதத்தில் எழுதி ஒட்டப்பட்டிருந்ததாம். அந்தந்த வேலைகள் முடிந்தவுடன் அவைகளை குப்பைத்தொட்டியில் போட்டுவிடுவாராம் அந்த தோழி. ஆனால் இந்த காந்தவில்லை? யோசித்தபோது இதை அப்படி எறிவார் என்று தோன்றவில்லையாம். அப்படியானால் இது நிச்சயம் முக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டாராம்.

இப்போது அந்தக் கட்டுரை ஆசிரியருக்கு நான்கு வயதில் ஒரு குழந்தை. அன்றைக்குப் பார்த்த வாசகங்கள் எத்தனை முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்று இன்று புரிகிறது என்று எழுதியிருக்கிறார். தனது குழந்தையைப் புகழும்போது அவளது முகத்தில் வரும் புன்னகைக்கு தன் சொத்தையே எழுதி வைத்துவிடலாம் போலிருக்கிறது என்கிறார் இந்த கட்டுரை ஆசிரியர். (புன்னகை இல்லாது போனாலும் அவளுக்குத் தானே இவரது சொத்துக்கள்?!)

நம்மில் கூடப் பலபேர்கள் இப்படி தினமும் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைப் பட்டியல் போடுகிறோம். முடிந்தவுடன் கணவர்/மனைவி பாராட்டினால் எத்தனை சந்தோஷமாக இருக்கிறது? தினமும் செய்யும் வேலைகள் என்றாலும் கூட, யாராவது பார்த்து, 'அட! முடிச்சுட்டயா எல்லாத்தையும்?' என்று சபாஷ் போட்டால் நமது ஈகோவிற்கு நல்ல தீனி கிடைக்கிறது, இல்லையா? ஆனால் நம் குழந்தைகளை நாம் இப்படிப் பாராட்டுகிறோமா?

அந்தக்காலம் போல இல்லை இந்தக் காலம். அப்போதெல்லாம், வீட்டுப்பாடம் என்பது எப்போதோ ஒருமுறை. எஸ்எஸ்எல்சி வரும்போதுதான் தினமும் படிக்க வேண்டும்; நல்ல மதிப்பெண்கள் பெறவேண்டும் என்ற கட்டாயம் தோன்றும். இப்போது? எல்கேஜி, யூகேஜி யிலேயே ஆரம்பித்துவிடுகிறது, போட்டி. எடுத்தவுடனே இரண்டு அல்லது மூன்று மொழிகள். (எங்கள் ஊரில் மூன்று மொழிகள்!) ஐந்து வயதில்தான் எழுத தொடங்கினோம். அதுவும் சிலேட்டு, பலப்பத்துடன். கொஞ்சம் பெரிய வகுப்பு போனவுடன்தான் நோட்டு புத்தகம்,

பென்சில். கலர் பென்சில்கள், க்ரேயான் இதெல்லாம் நாங்கள் பார்க்காத விஷயங்கள்.

மாற்றங்கள் வரவேற்கத்தக்கது என்றாலும், எத்தனை குழந்தைகளால் எடுத்தவுடனே பென்சிலைப் பிடித்துக்கொண்டு சரியாக எழுத வருகிறது? நான் ஆங்கிலம் கற்றுக்கொண்டது ஐந்தாம் வகுப்பிற்குப் போனவுடன் தான். முதல் நாள் ஆங்கில வகுப்பில் எங்கள் தலைமை ஆசிரியர் திருமதி சுசீலா கேட்டார்: 'யாருக்கெல்லாம் உங்கள் பெயரை ஆங்கிலத்தில் எழுத வரும்?' என்று. நான் கையைத் தூக்கவில்லை – தெரிந்தால் தானே தூக்க? ஆசிரியை என்னை கூப்பிட்டு 'மக்கு, மக்கு...பேரு கூட எழுத கத்துக்கலையா?' என்று சொல்லி கற்றுக்கொடுத்தார். பள்ளிக்கூடம் என்பது மன அழுத்தம் உண்டு பண்ணும் இடமாக இருக்கவில்லை.

இந்த நிலையில் குழந்தைகளுக்கு வீட்டிலாவது உற்சாகம் அளித்து பாராட்டவேண்டும். புகழ்வதால் இன்னொரு நன்மையையும் உண்டு. புகழ்ந்தபடியே நமக்கு தேவையான வேலைகளையும் செய்யச் சொல்லலாம். புகழ்ச்சியில் மயங்கி குழந்தைகளும் செய்துவிடுவார்கள். (இது எப்பிடி?)

சின்னச்சின்ன புகழுரைகள் குழந்தைகளை மகிழ்விக்கின்றன. ஏன் நம்மையும் தான்! (இந்தப் பதிவிற்கு பாண்டியன் கருத்துரை போடுவாரா என்று என் மனம் அவரது புகழுரைக்கு ஏங்குகிறதே!!!) முகநூலில் நாம் போடும் ஸ்டேடஸ்-களை, நமது புகைப்படங்களை, நாம் எடுத்த (சரியாக போகஸ் ஆகாத) படத்தைக் கூட போட்டு எத்தனை பேர் லைக் பண்ணுகிறார்கள் என்று பார்க்காத ஆள் உண்டோ? இப்போது பலரின் தினசரி வாழ்வு தொடங்குவதும், முடிவதும் முகநூல் என்றாகிவிட்டது. அவர்களையெல்லாம் விடுங்கள். உங்கள் கணவர் உங்களை இந்த வருடத் திருமண நாளன்று போன வருடம் போன அதே உணவகத்திற்கு அழைத்துப் போவாரா? மாட்டவே மாட்டார். புதிதாக நகரில் வந்திருக்கும் உணவகத்திற்கு அழைத்துப் போய் உங்களை அசத்த மாட்டாரா? ஏன்? அன்று ஒருநாளாவது நீங்கள் அவரைப் புகழ மாட்டீர்களா என்ற எதிர்பார்ப்புதானே? (புகழ்ந்துவிடுங்கள், பாவம்!)

புகழுக்கு மயங்காத  மனிதருண்டோ, இந்தப் புவியில்? இன்னொன்று நம் குழந்தைகளை நாம் புகழாமல் வேறு யார் புகழுவார்கள், சொல்லுங்கள். புகழுரைகள் வெறுமனே மகிழ்விப்பது மட்டுமல்ல; இன்னும் உற்சாகத்துடன் அடுத்த வேலையில் கவனம் செலுத்த வைக்கிறதே. அதுவும் ஒரு நன்மைதானே. புகழுரை என்பது வெறும் புகழ்ச்சி இல்லை. ஒரு அங்கீகாரம். நம்மைப் பற்றிய ஒரு உயர்வான எண்ணம் கூட, இல்லையா?

நான் கேட்ட கதை ஒன்று நினைவிற்கு வருகிறது. அரசவையில் ஒரு புலவர் வெளியூரிலிருந்து வந்தவர். அரசனை புகழோ புகழ் என்று புகழ்ந்து தள்ளுகிறார். என்னவென்று? இந்திரன் சந்திரன் என்று அல்ல. தலையில் கூந்தலே இல்லாத

மன்னனைப் பார்த்து, ‘கருங்குழல் கார்மேகம் போலிருக்கிறதே! என்ன ஒரு சுருள் சுருள் ஆன குழல்....’ என்கிறார். அரசனுக்கு அளவில்லாத சந்தோஷம் பொன்னையும், பொருளையும் அள்ளிக் கொடுக்கிறான். வாங்கிக் கொண்டு பிழைத்தது உயிர் என்று புலவர் ஊரை விட்டு ஓடுகிறார். அவர் அந்தப் பக்கம் போனதும் மற்ற புலவர்கள், ‘அரசே! அந்தப் புலவர் சொன்னதெல்லாம் பொய். உங்களுக்கு புரியவில்லையா?’ என்கிறார்கள். அரசனுக்கு தன் தவறு புரிகிறது. பிடி அந்தப் புலவனை என்று காவலாளிகளுடன் தானும் ஓடுகிறான். புலவருக்கு கிலி. என்ன செய்வார்? ஓடி வரும் மன்னனைப் பார்த்து, ‘மன்னா, நீங்கள் இப்படி உங்கள் குழல் காற்றில் அரக்கப் பறக்க ஓடிவர வேண்டுமா? சொல்லி அனுப்பியிருந்தால் நானே வந்திருப்பேனே?’ என்கிறார். அரசனின் கோவம் போன இடம் தெரியவில்லை. இன்னும் இத்தனை பொன்னையும், பொருளையும் கொடுத்து அனுப்புகிறான்.

புகழுவதின் இன்னொரு பக்கத்தையும் பார்க்கலாம்....

# 14

## □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□
## □□□□□□□□□□□□□□□□?

‘நீ ரொம்ப நல்ல குழந்தை.. சாப்பிடும்மா…’

‘இல்ல….நான் நல்ல குழந்தை இல்ல….!’

நாம் ஒரு குழந்தையை இப்படி ‘புகழும்’ போது அந்தக் குழந்தை அதை ஏற்க ஏன் மறுக்கிறது. ஏன் நான் நல்ல குழந்தை இல்லை என்று சொல்லுகிறது?

இதற்கு பதில் இரண்டு விதங்களில் சொல்லலாம்.

ஒன்று: நீ சொன்னபடி கேட்டு, உன்விருப்பத்திற்கு ஏற்ப சாப்பிட்டு நான் நல்ல குழந்தையாக இருக்க விரும்பவில்லை….’

இரண்டாவது: யாரவது புகழ்ந்தால் அதை ஏற்றுக் கொள்வது என்பது பெரியவர்களுக்கே சிலசமயங்களில் கடினம். குழந்தைகளுக்குப் புரிகிறதோ, இல்லையோ, நம் விருப்பத்தை சொல்லி அதை புகழ்வது தான் பெற்றோர்களின் பலவீனம்.

நாம் எப்படிக் குழந்தைகளைப் ‘புகழ்கிறோம்’ என்று சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்:

‘நம்ம வீட்டுல நீதாண்டா பிஸ்தா….!’ (வேறு யாரும் அந்த இடத்திற்கு வராமல் பார்த்துக்கொள்)

‘அருமையான வேலை!’ (எல்லா வேலையையும் இதேபோல செய்)

‘எனக்கு உன்னை நினைத்து ரொம்ப பெருமையா இருக்கு!’ (பெருமை எனக்கு!)

‘உன்னைப் போல குழந்தை எனக்கு கிடைத்தது ரொம்ப பெருமை!’ (உனக்கு என்னைப்போல அம்மா/அப்பா கிடைத்தது உனக்கும் பெருமையாக இருக்கவேண்டும்!)

‘அந்தக் கவிதையை நீ வாசிச்ச விதம் எனக்கு ரொம்ப பிடிச்சிருந்தது!’ (இதேபோல எப்பவும் வாசி)

‘வீட்டுப்பாடம் எல்லாம் முடிச்சுட்டேன்னா, நீ விளையாடலாம். அம்மாவுக்கு அதுதான் பிடிக்கும்!’ (அம்மாவுக்குப் பிடித்ததை மட்டுமே நீ செய்ய வேண்டும்!)

இந்தப் புகழ்ச்சிகள் எல்லாமே உங்களை முன்னிட்டு உங்கள் தேவைகேற்ப உங்கள்

விருப்பத்தையும் சேர்த்து சொல்லப்படும் வார்த்தைகள். நம்ம வீட்டு பிஸ்தா எனும்போது, அந்த பெருமையை தொடர்ந்து தக்க வைத்துக் கொள் என்ற பொருளும் அதனுள் இருக்கிறது, இல்லையா? நான் பெருமைப்படும்படி இனியும் நடந்துகொள். உங்களின் ஒப்புதல் குழந்தையின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் தேவை என்பதுபோல இருக்கின்றன, இந்தப் புகழுரைகள். குழந்தையின் சாதனையை புகழ்வது முக்கியம், இல்லையா? அதைவிட்டுவிட்டு, 'நான் பெருமைப்படும்படி நடந்துகொள்' என்பதுதான் நமது புகழ்ச்சியின் பின்னால் இருப்பது.

இப்படிச் செய்வதால் என்ன நடக்கிறது?

• ஒவ்வொரு செயலுக்கும் உங்களின் புகழ்ச்சியை எதிர்பார்க்கிறது, குழந்தை.

• நீங்கள் ஒன்றும் சொல்லாத போது குழந்தைக்கு மனதுக்குள் 'என்ன, அம்மாவின்/அப்பாவின் எதிர்பார்ப்பை நிறைவேற்ற வில்லையா? ஏதாவது தவறு செய்துவிட்டோமா?' என்றெல்லாம் எண்ணங்கள் ஓடுகின்றன.

• உங்களது புகழுரையைக் கேட்டு அதேபோல மற்றவரும் தன்னைப் புகழ வேண்டுமென்று நினைக்கிறது.

• தொடர்ந்த புகழுரை மட்டுமே, அடுத்த வேலையை குழந்தை செய்ய உந்துதலாக இருக்கிறது.

• ஒவ்வொரு வேலை செய்யும்போதும், இது அம்மா/அப்பாவிற்குப் பிடிக்குமா?

• மிதமிஞ்சிய புகழ்ச்சி, குழந்தைகளை தாங்களாகவே ஒரு வேலையை எடுத்துச் செய்ய வைப்பதில்லை என்கிறார்கள், மனவியலாளர்கள்.

• தங்களுக்கு வசதியாக தங்களின் அனுகூலமான நிலையிலேயே எல்லா வேலையையும் செய்கிறார்கள். துணிந்து எதையும் செய்ய முன்வருவதில்லை.

என்னதான் சொல்றீங்க? குழந்தைகளை புகழலாமா, புகழக் கூடாதா? தெளிவாச் சொல்லுங்க என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குக் காதில் விழுகிறது. புகழலாம் அளவாக. உதாரணம் பார்க்கலாம்.

பிறந்தவுடன் எந்தக் குழந்தையும் நம்மிடமிருந்து புகழ்ச்சியை எதிர்பார்ப்பதில்லை. அதன் வளர்ச்சிகள் எல்லாம் தானாகவே நடக்கின்றன. நீங்கள் புகழ்ந்தவுடன் குழந்தை நீந்தத் தொடங்குகிறதா? 'அடடா! என்னமா நீஞ்சற, தவழு' என்றவுடன் தவழ ஆரம்பிக்கிறதா? இல்லையே. குழந்தையின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நாம் மகிழ்கிறோம், கை தட்டுகிறோம். ஆனால் குழந்தை இதையெல்லாம் (அந்த நிலையில்) பற்றிக் கவலைப்படுவதே இல்லை. ஒருவயதுக்குள், நீந்தி, தவழ்ந்து, எழுந்து நின்று, பலமுறை விழுந்து, எழுந்து நடக்கத் தொடங்குகிறது. பேசுவதற்கும் ஆரம்பிக்கிறது.

குழந்தை வளர வளரத்தான் இந்தப் புகழுரைகள் காதில் விழ ஆரம்பிக்கின்றன.

தானாகவே எதையும் செய்து பார்க்கும் ஆர்வம் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. அம்மாவையும், பிறரையும் திருப்தி படுத்தவேண்டும் என்று நினைக்கிறது. கிட்டத்தட்ட நாம்தான் குழந்தைகளை புகழ்ந்து புகழ்ந்து கெடுத்துவிடுகிறோம் என்று கூடச் சொல்லலாம். புகழ்ச்சியை ஏற்கும் அளவிற்கு தனது தோல்விகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள குழந்தையைப் பழக்க வேண்டும்.

ஆனால் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும் என்றும் சொல்லுகிறார்களே, அதற்கு என்ன செய்வது? என்னமோ போங்க, இந்த வாரம் ரொம்ப குழப்புறீங்க!

இதில் குழப்பமே இல்லை. அளவுக்கு மீறிப் புகழாதீர்கள். அதேபோல ஒருமுறை ஒரு போட்டியில் மூன்றாவது பரிசு வாங்கியது குழந்தை என்று வைத்துக் கொள்வோம். ‘குட் ஜாப்! அடுத்தமுறை முதல் பரிசு வாங்கு’ என்று சொல்லாதீர்கள். இப்போது புரிந்ததா? உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை குழந்தையின் மேல் திணித்து அதனைப் புகழாதீர்கள். இன்னொன்று: உங்கள் குழந்தை ஓட்டப்போட்டியில் கலந்து கொண்டு பரிசு வாங்குகிறாள். அடுத்தமுறை நீளம் தாண்டுதல் போட்டியில் கலந்துகொள்ள ஆசைப்படுகிறாள் என்று வைத்துக் கொள்வோம்: தடுக்காதீர்கள். ‘உனக்கு ஓடத்தான் வரும். நீளம் தாண்டுதல் வராது’ என்று சொல்லாதீர்கள். எப்போதும் பரிசு ஒன்றே குறி என்றிருக்கக் கூடாது. குழந்தையின் முயற்சிகளைத் தடுக்காதீர்கள். அவர்கள் தங்களது எல்லையை அறிந்து கொள்ளட்டும், தாங்களாகவே விழுந்து எழுந்து. அதுதான் ஒரு குழந்தையை தைரியசாலி ஆக்கும். குழந்தையின் திறமைகளை ஒரு வட்டத்திற்குள் அடக்கப்பார்க்காதீர்கள்.

இந்த உலகம் மிகப்பரந்தது. பல்வேறு திறமைகள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. உங்கள் குழந்தை தன்னால் முடிந்ததை எல்லாம் செய்து பார்க்கட்டும். குழந்தையின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சின்ன வயதில் எல்லாமே சுலபமாகத் தெரியும். தனக்கு எதுவும் வராது என்பதை எந்தக் குழந்தையும் சுலபத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளாது. அதேபோல நீளம் தாண்டுதலில் வெற்றி பெறாமல் காலில் காயம் பட்டுக் கொண்டு வந்தால், உடனே, ‘நான் சொன்னேன் பார்த்தாயா? உனக்கு வராது…’ என்று அந்த முயற்சிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்காதீர்கள். எந்த சாதனையாளரும் விழாமல் எழுந்து நின்றதில்லை. ஒவ்வொரு வெற்றிக்குப் பின்னும் பல தோல்விகள் இருக்கின்றன. இதனை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள் முதலில். பிறகு குழந்தைக்கும் உணர்த்துங்கள்.

# 15

## □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□?

எங்கள் யோகா வகுப்பில் ஒரு சிறுவன் இப்போது சிறிது நாட்களாக வருகிறான். இரண்டாம் வகுப்பிலிருந்து மூன்றாம் வகுப்பு செல்லும் சிறுவன். வாய் ஓயாமல் பேசிக்கொண்டே இருப்பான். எங்களுக்கு அவனது பேச்சு பிடித்திருந்தாலும், எங்கள் கவனம் கலைந்துகொண்டே இருக்கும். அதுமட்டுமல்ல; ஓரிடத்தில் உட்காருவது என்பது அந்தச் சிறுவனால் முடியாத காரியம். நான் முதலில் நினைத்தது அந்தச் சிறுவன் இங்கு பயிற்சி பெறும் பெண்மணி ஒருவருடைய பிள்ளை என்று. பிறகுதான் தெரிந்தது அவனும் யோகாசனம் கற்க வருகிறான் என்று. துறுதுறுவென்று இருக்கும் அந்தக் குழந்தைக்கு எதற்கு யோகாசனம் இப்போது? ஓடிவிளையாடும் குழந்தையை இப்படி ஒரு இடத்தில் உட்காரச் சொல்வது பெரிய கொடுமை, இல்லையோ?

கோடை விடுமுறை ஆரம்பித்துவிட்டது. குழந்தைகள் வீட்டில் என்ன செய்வார்கள்? சம்மர் கேம்ப் என்று குழந்தைகளை வதைக்கும் வகுப்புகளுக்கு அனுப்ப வேண்டியதுதான். ஒன்று மட்டும் நான் பார்த்துவிட்டேன். குழந்தைகளை வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஏதோ ஒரு வகுப்பிற்கு அனுப்பிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். என்ன கற்கிறார்கள்? யாருக்குக் கவலை? பள்ளி மூடியிருக்கும் சமயங்களிலும் பெற்றோர்களிடமிருந்து பணம் கறக்க பள்ளிகள் கண்டுபிடித்திருக்கும் புதுவழி இந்த சம்மர் கேம்ப்ஸ். முன்பெல்லாம் தனியார்கள் நடத்தி பணம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள். இப்போது நாமே செய்யலாமே என்று பள்ளிகளும் களத்தில் இறங்கிவிட்டன.

கிரிக்கெட் பயிற்சி முகாம் என்று ஒரு பள்ளியில். சும்மா போக முடியுமா? வெள்ளை பான்ட், வெள்ளை சட்டை, அசல் கிரிக்கெட் மட்டை, அசல் பந்து, அசல் கிரிக்கெட் ஷூக்கள் தான் வேண்டும். குழந்தைகள் அங்கு விளையாடிவிட்டு வர ஒரு செட் உடைகள் போதாதே. வாங்கு இரண்டு மூன்று செட் உடைகள். இதற்கெல்லாம் எவ்வளவு ஆகும் செலவு? யாருக்கென்ன கவலை? பள்ளிக்கு வருமானம். பெற்றோர்களுக்கு குழந்தையை வீட்டில் கட்டி மேய்க்க முடியாது. பணம் போனாலும் பரவாயில்லை. வழக்கம்போல காலையில் எழுந்திருந்து கிளம்பு பள்ளிக்கு என்று துரத்தி விட வேண்டியதுதான். திரும்பி வந்தவுடன் இன்னொரு வகுப்பு. மாலையில் இன்னொரு வகுப்பு.

இதைபோல சிந்திக்கும் ஒரு பெற்றோரின் நடவடிக்கை காரணமாகவே அந்தப் பையன் எங்கள் யோகா வகுப்பில் சேர்ந்திருப்பதும். அவனுக்கு சமமாக பேசவோ,

அவனை உற்சாகப்படுத்தவோ யாரும் இல்லை எங்கள் வகுப்பில். பாவம் அந்தக் குழந்தை. அன்று ஒருநாள் நாங்கள் எங்கள் பயிற்சியாளர் சொல்படி செய்துகொண்டிருந்தோம். இந்தக் குழந்தை குறுக்கும் நெடுக்கும் போய்வந்து கொண்டிருந்தான். பொழுதுபோக வேண்டுமே? பயிற்சியாளர் எத்தனை சொல்லியும் அவனால் ஒரு சில நொடிகளுக்கு மேல் எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. எப்படியோ வகுப்பு முடியும் நேரம். எங்கள் பயிற்சியாளர் எங்களை சவாசனத்தில் படுக்கச் சொன்னார். இந்தக் குழந்தை 'மேடம், நான் பாடட்டுமா?' என்றான். அவரது பதிலுக்குக் காத்திருக்காமல் ஹரிகாம்போதியில் ஸ்வரஜதி பாடுகிறேன் என்று ஆரம்பித்துவிட்டான். நாங்களும் சவாசனத்தில் இருந்தபடியே கேட்டு ரசித்தோம். அதுமுடிந்தும் நாங்கள் இன்னும் எழுந்திருக்கவில்லை. என்ன செய்வான் குழந்தை? எங்களை மகிழ்விக்க கல்யாணியில் இன்னொரு பாட்டு.

குழந்தைகளை நம்மால் ஏன் கட்டி மேய்க்க முடியவில்லை? அவர்கள் என்ன ஆடுமாடுகளா. கட்டி மேய்க்க? முதலில் அவர்களைக் குழந்தைகளாகப் பார்ப்போம். அவர்களிடம் இருக்கும் அபரிமிதமான சக்திக்கு சரியான வடிகால்கள் நம்மால் கொடுக்க முடிவதில்லை. அன்றைக்கு ஒரு வீட்டில் நான்கு குழந்தைகள் இருக்கும். ஒருவருக்கொருவர் விளையாடிக் கொள்வார்கள். பொழுது போய்விடும். சாயங்காலம் வீதியில் போய் விளையாடுவார்கள் – கோலி, பம்பரம், கிட்டுபுள் என்று. அப்போது கிரிக்கெட் இத்தனை பிரபலமாகவில்லை. அதனால் கிட்டுபுள்ளால் கண்ணாடி ஜன்னல்கள் உடைக்கப்பட்டன.

சம்மர் கேம்பில் குழந்தைகள் நிறையக் கற்கிறார்கள், உங்களுக்கு என்ன தெரியும் என்று கேட்கும் பெற்றோர்களுக்கு: சரி, அனுப்புங்கள். ஆனால் நாள் முழுவதும் குழந்தையை வெளியில் இருக்கும்படி செய்யாதீர்கள். வீடு என்பது குழந்தைளுக்கு நிச்சயம் தெரிய வேண்டிய இடம். நீங்கள் கைநிறைய சம்பாதித்து வீடு வாங்கியிருப்பதற்கு குழந்தைகள் சந்தோஷமாக அங்கு இருக்க வேண்டும் என்பதுதானே காரணம். விடுமுறையில் கூட வீட்டில் இல்லையென்றால் என்ன பொருள்?

பின் என்ன செய்யலாம், குழந்தைகளின் அபரிமிதமான சக்தியை எப்படி செலவழிக்க வைப்பது? வீட்டில் தாத்தா பாட்டி இருக்கிறார்களா? அவர்களுடன் குழந்தைகளை பரமபதம், தாயக்கட்டை, பல்லாங்குழி முதலிய விளையாட்டுக்களை விளையாட விடுங்கள். நீங்களே இவைகளை விளையாடலாம். தாத்தாக்கள் ஆடு புலி ஆட்டம் நன்றாக ஆடுவார்கள். செஸ், கேரம் முதலிய ஆட்டங்களைக் கற்றுக்கொடுங்கள். ஒரு இசைக்கருவி வாசிக்கக் கற்றுக்கொடுங்கள். (இதற்குத்தானே சம்மர் கேம்ப் என்கிறீர்களா?) தாத்தா பாட்டியிடமிருந்து தமிழ் அல்லது வேறு மொழி கற்கலாமே!

சம்மர் கேம்ப் என்பது இன்னொரு பள்ளிக்கூடம். சும்மா ஜாலியாக போய்விட்டு வரமுடியுமா? அப்படி போய்விட்டு வந்தால் நீங்கள்தான் சும்மா இருப்பீர்களா? இத்தனை செலவழித்து உன்னை அனுப்புகிறேன், நீ என்ன கற்றுக்கொண்டு வந்தாய் என்று கேட்பீர்களே! இந்த மாதிரி சம்மர் கேம்ப் குழந்தைகளுக்குத் தரும் மன அழுத்தம் பற்றி யோசித்திருக்கிறீர்களா? குழந்தையிலிருந்தே இந்த மன அழுத்தம் குழந்தைகளுக்கு வேண்டாம்.

வீட்டு வேலைகளில் குழந்தைகளை பழக்குங்கள். படுக்கையை சரி செய்யலாம். அம்மாதான் வந்து செய்ய வேண்டுமா? அவர்களது புத்தகங்கள், விளையாட்டு சாமான்களை அழகாக அடுக்கச் சொல்லுங்கள். உங்களுக்கு காலை வேளைகளில் பலவிதமாக உதவலாம். குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து, காய்கறிகளை எடுத்துக் கொடுத்தல், அவைகளை அலம்புதல் போன்றவற்றைச் செய்யலாம். வீட்டில் தோட்டம் இருக்கிறதா? செடிகளுக்கு நீர் விடச் சொல்லுங்கள். வாங்கி வரும் காய்கறிகளை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் தனித்தனியாக பிரித்து வைக்கச் சொல்லலாம்.

சைக்கிள் விடப் பழக்கலாம். வெளியூரிலிருக்கும் தாத்தா பாட்டிக்கு கடிதம் எழுதச் சொல்லலாம். பிறந்த நாள் வாழ்த்து அட்டைகள் செய்யச் சொல்லலாம். சின்ன சின்னத் துணிமணிகளை மடித்து வைக்கலாம். வெளியில் போகவேண்டுமா? என்னென்ன வாங்க வேண்டும் என்று பட்டியல் போடச் சொல்லுங்கள். மருத்துவரிடம் போகிறீர்களா? அவரிடம் என்னென்ன கேட்க வேண்டும் என்று பட்டியல் போடச் சொல்லுங்கள். ஏதாவது சின்ன சின்ன யோசனை கொடுத்து அதை கதையாக எழுதச் சொல்லுங்கள். பத்துவரிகள் போதும். பட்டன் தைப்பது, சின்ன சின்ன தையல் வேலைகள் என்று கற்றுக் கொடுக்கலாம். பிற்காலத்தில் வெளிநாடுகளுக்குப் போகும்போது இந்தத் தையல் வேலை எவ்வளவு பயன்படும், தெரியுமா?

தாத்தா பாட்டிகள் வெளியூரில் இருந்தால் அந்த ஊருக்கு அனுப்புங்கள், குழந்தைகளை. பெற்றோர்களின் கண்டிப்பான வளர்ப்பிலிருந்து கொஞ்சநாட்கள் விடுதலை கிடைக்கும். குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் கொஞ்சல் குலாவல் எல்லாம் கிடைப்பதுடன், உறவுகள் பலப்படும். அன்பான மனிதர்களின் அண்மை குழந்தைகளுக்கு அவசியம் தேவை.

# 16

## □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□

சென்ற வாரம் ‘சம்மர் கேம்ப்’ பற்றி எழுதியதற்கு ஒரு சகோதரி எனது வலைப்பதிவில் ஒரு கருத்துரை போட்டிருந்தார். ‘தேவையில்லைன்னு சொல்றீங்க….பாட்டி வீடு, உறவினர் வீடு என்று செல்ல முடியாமல் அம்மா, அப்பா இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும் இடத்துப் பிள்ளைகளை என்ன செய்வது?’

ரொம்பவும் வருந்த வேண்டிய நிலை இல்லையா இது? உறவுகளே இல்லாமல் ஒரு குழந்தை வளர முடியுமா? அந்தக் காலத்தைப் போல நாலு அத்தை, இரண்டு சித்தப்பா, மூணு மாமா என்றெல்லாம் வேண்டாம். ஒரு தாத்தா பாட்டியாவது குழந்தைக்கு வேண்டும், இல்லையா? எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் நாம்?

இன்றைக்கும் எங்களுக்கு எங்கள் மாமாக்கள் என்றால் அத்தனை ஒட்டுதல். எங்கள் குழந்தைகள், அவர்கள் குழந்தைகள் என்று எல்லோருக்குமே இனிய நண்பர்கள். போன வருடம் என் பேரனின் பூணூல் வைபவத்திற்கு என் மாமா வந்திருந்தார். இந்த உறவுகள் எல்லாம் நம் தலைமுறையை சொல்பவவை அல்லவா? நமது பரம்பரை, பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாம் இவர்களிடமிருந்து தானே நமக்கு வருகிறது.

பெற்றோர்கள் எப்போதும் குழந்தைகளிடம் கண்டிப்பும் கறாருமாக இருப்பார்கள். பாட்டி தாத்தாக்கள் தங்கள் முழு அன்பையும் குழந்தைகளிடம் கொட்டுவார்கள். இரண்டும் குழந்தைகளுக்கு வேண்டும். அதுவுமின்றி, தங்கள் குழந்தைகளை கொஞ்ச நேரமின்றி இருந்திருக்கும். இப்போது பேரக்குழந்தைகள் வந்து தாத்தா பாட்டி என்று கூப்பிடும்போது ஏற்படும் ஆனந்தம் இருக்கிறதே, அது அளவு கடந்தது. இன்றைய இளைய தலைமுறை இதை உணர வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் பெரியவர்களை எப்படி நடத்துகிறீர்களோ அப்படித்தான் நாளை உங்கள் குழந்தைகள் உங்களை நடத்துவார்கள். இது ஏன் இந்தக் கால பெற்றோர்களுக்குப் புரிவதில்லை? நாளை நீங்களும் உங்கள் பேரக்குழந்தைகளுடன் விளையாடும்போது இந்த அருமை புரியும்.

தாத்தா பாட்டியிடமிருந்து எத்தனையோ நல்ல விஷயங்களைக் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வார்கள். கதைகள், அவர்களது அனுபவங்கள் என்று நிறைய இருக்கும். குழந்தைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்வது அவர்களுக்கும் சந்தோஷம். குழந்தைகளுக்கும் அதெல்லாம் வியப்பாக இருக்கும். என் குழந்தைகளுக்கு என் அம்மா அவர்களது சிறு வயதிலேயே திருப்பாவை, திருப்பள்ளியெழுச்சி எல்லாம்

சொல்லிக் கொடுத்துவிட்டார். இன்றைக்கும் விடாமல் அவர்கள் சொல்லும்போது சந்தோஷமாக இருக்கிறது.

எங்கள் வீட்டில் ஒரு பழக்கம்: குழம்பு அல்லது ரசம் செய்வதற்கு புளி, உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து நீரில் நனைத்து வைப்போம். நான், என் அம்மா, என் பாட்டி எல்லோருமே இப்படித்தான். இந்தப் பழக்கம் எனது கொள்ளுப் பாட்டியிடமிருந்து வந்ததாம் என்று என் அம்மா சொன்னபோது முகம் தெரியாத அந்தப் பாட்டியின் மேல் அளவு கடந்த ஆசை வந்தது நிஜம்.

அதேபோல எங்கள் தாய் வழி தாத்தா ஆசிரியராக இருந்தவர். அவருக்குப் பிறகு நான் தான் எங்கள் குடும்பத்தில் ஆசிரியர் பதவிக்கு வந்தவள். நான் மிகச் சிறந்த ஆசிரியர் என்று பாராட்டப்பட்டதை என் அம்மாவிடம் கூறியபோது எங்கள் தாத்தாவுக்கும் அந்தப் பட்டம் கிடைத்தது என்றார். மாணவர்களிடம் கனிவாக நடந்துகொள்வது, எத்தனை முறை கேட்டாலும் கோபித்துக் கொள்ளாமல் சொல்லித் தருவது இதையெல்லாம் என் தாத்தா செய்வார் என்று என் அம்மா சொன்னபோது அதை நான் ஒரு பாடமாகக் கற்றேன்.

சில விஷயங்கள் நாம் சொல்லாமலேயே குழந்தைகள் நம்மிடமிருந்து கற்பார்கள். நல்ல விஷயங்கள் மட்டுமல்ல சில நமக்கே பிடிக்காத விஷயங்களும் குழந்தைகள் கற்கின்றன. கீழே ஒரு உதாரணம் பாருங்கள்:

என் உறவினர் ஒருவர் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். அவருக்கு ஒரு பேரன். அப்போதுதான் ஸ்கூலில் சேர்த்திருந்தார்கள். நான் கேட்டேன் ‘வித்யுத் சமத்தா ஸ்கூல் போறானா?’ என்று. அவர் சொன்னார்: ‘கொஞ்சம் கூட அழறதே இல்லை. சமத்தா போறான். ஸ்கூல் உள்ளே போனவுடன் திரும்பிப் பார்த்து ‘பை’ கூட சொல்லமாட்டான். நேரா உள்ளே போய்விடுவான்’ என்று சற்று வருத்தத்துடன் (பேரன் தனக்கு ‘பை பை’ சொல்லாமல் போகிறானே என்று வருத்தம்) கூறினார்.

எனக்கு இந்த உறவினர் அவரது இளம் வயதில் செய்யும் ஒரு செயல் நினைவிற்கு வந்தது. அலுவலகம் செல்லும்போது மனைவியிடம் ‘போய்விட்டு வருகிறேன்’ என்று சொல்லவே மாட்டார். ஒருமுறை இதை கவனித்து விட்டு நான் இவரது மனைவியிடம் கேட்டேன்: ‘அவர் அப்படித்தான். தவறிப்போய் கூடச் சொல்லமாட்டார்’ என்றார் சற்று வருத்தத்துடன்.

நான் இப்போது சொன்னேன்: ‘பேரன் உங்களைப்போலவே இருக்கிறான். நீங்கள் ‘போய்விட்டு வருகிறேன் என்று சொல்லாமலேயே இறங்கிப் போவீர்களே!’ என்றேன். அதற்கு அவர் சொன்ன பதில் ரொம்பவும் வியப்பாக இருந்தது: ‘நான் அப்படிச் செய்தபோது அதன் விளைவு தெரியவில்லை. இப்போது பேரன் முகத்தை திரும்பிப் பார்க்காமல் போகும்போது கஷ்டமாக இருக்கிறது’ என்றார். நம்மிடமிருந்துதான்

குழந்தைகள் கற்கிறார்கள், இல்லையா?

குழந்தைக்கு இரண்டு பக்கமும் தாத்தா பாட்டிகள் இருப்பது ஒரு பெரிய வரம். என் மகளின் குழந்தைகள் ஆரம்பத்திலிருந்து கன்னடம், மற்றும் தமிழ் இரண்டு மொழிகளும் பேச ஆரம்பித்துவிட்டனர். அந்த பக்கத்து தாத்தா பாட்டியிடமிருந்து கன்னடப் பாடல்கள், கதைகள் என்று கேட்பவர்கள் இங்கு எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தால் தமிழ் பாடல்கள் கதைகள் என்று கேட்கின்றனர்.

நாங்கள் பல வருடங்களாக பெங்களூரில் இருப்பதால் கன்னடம் பேசுவோம். ஆனால் என் அம்மா, இவரது உடன் பிறந்தவர்கள் எல்லோரும் தமிழில் தான் பேசுவார்கள். என் பேரன்கள் இருவரும் எல்லோருடனும் சரளமாக தமிழ் பேசிப் பழகுவார்கள். இந்த விடுமுறையில் இருவருக்கும் தமிழ் எழுதப் படிக்கவும் சொல்லிக் கொடுக்க ஆரம்பித்திருக்கிறேன். தமிழ் கற்றுக் கொண்டால் நான் எழுதுவதை படிக்கலாம் என்று சொல்லியிருக்கிறேன்.

எனக்கும் இளைய தலைமுறை வாசகர்கள் வேண்டாமா? என்ன சொல்லுகிறீர்கள்?

# 17

## □□□ □□□□□□□□□□□□!

குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த விஷயம் கதை கேட்பது. பெற்றோர்கள் யாரவது ஒருவருக்கு கதை சொல்லத் தெரிந்திருந்தால் போதும் வெகு சுலபமாக குழந்தையை சமாளித்து விடலாம். உங்கள் சின்ன வயசு அனுபவங்களையே கதையாகச் சொல்லலாம். இல்லை பக்கத்து வீட்டில் இருக்கும் குழந்தையை நாயகன், நாயகியாக வைத்து எண்ணற்ற கதைகளைப் புனையலாம்.

உங்கள் குழந்தை சாப்பிட படுத்துகிறதா? அடுத்த வீட்டுக் குழந்தை அதேபோலச் செய்கிறது என்று கதை அளக்கலாம் (அவர்கள் காதில் விழாதவாறு!) என் பேரனுக்கு பக்கத்து வீட்டில் இருந்த ரத்தன் தான் ஹீரோ. 'இந்த ரத்தன் அண்ணா என்ன பண்ணினானாம் தெரியுமா ஒரு நாளு?' என்று அவனுக்கு சாதம் ஊட்டும்போது – முதல் கவளத்திலிருந்து – ஆரம்பித்தால் சாப்பிட்டு முடியும்வரை நிறுத்தாமல் சொல்லிக் கொண்டேஏஏஏ போவேன். அவனது கவனம் சாப்பாட்டில் வராதபடி என் கதையும் வளர்ந்து கொண்டேஏஏஏ போகும். பிற்காலத்தில் இப்படி வளைத்து வளைத்து எழுதுவதற்கு அப்போதே பயிற்சி எடுத்தேனோ, என்னாவோ?

இன்னொரு கதை எங்கள் அம்மா, பாட்டி எல்லோரும் சொல்லுவார்கள். அதை எங்கள் வீட்டில் இருக்கும் அத்தனை குழந்தைகளுக்கும் நான் சொல்லியிருக்கிறேன். உங்களுக்கும் சொல்லுகிறேன், கேளுங்கள்:

'ஒரே ஒரு ஊரில ஒரு ஈ இருந்துதாம். ஒருநாள் அதுக்கு திடீர்னு அதோட பேரு மறந்து போயிடுத்தாம். என்ன பண்றதுன்னே தெரியலை. வீட்டுக்கு வெளியே வந்து பார்த்துதாம். அங்கே ஒரு கன்னுக்குட்டி நின்னுண்டு இருந்துதாம். உடனே இந்த ஈ அதுகிட்ட போயி

'கொழு கொழு கன்னே! எம்பெரென்ன?' அப்படின்னு கேட்டுதாம்'

அது சொல்லித்தாம்: 'எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என் அம்மாவ கேளு' ன்னு.

அந்த ஈ உடனே அதோட அம்மாகிட்ட போயி,

'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே எம்பெரென்ன?' அப்படின்னு கேட்டுதாம்.

அது சொல்லித்தாம்: 'எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என் மேய்க்கற இடையன கேளு' அப்படீன்னு.

அந்த ஈ உடனே அந்த இடையன் கிட்ட போயி,

'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா, எம்பெரென்ன?' அப்படீன்னு கேட்டுதாம்.

அவன் சொன்னானாம்: எனக்கு தெரியாதுப்பா, என் கைல இருக்கற கோலக் கேளு'

ஈ: 'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, எம்பெரென்ன?' அப்படீன்னு கேட்டுதாம.

கோல் சொல்லித்தாம்: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என் மேல இருக்குற கொடிமரத்த கேளு'

ஈ: 'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே! எம்பெரென்ன?'

கொடிமரம்: எனக்குத் தெரியாதப்பா, என் மேல இருக்குற கொக்க கேளு!

ஈ: 'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே, கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே! எம்பெரென்ன?

கொக்கு: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, நான் நீராடும் குளத்த கேளு!

ஈ: 'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே!

கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே, கொக்கு நீராடும் குளமே! எம்பெரென்ன?'

குளம்: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, குளத்துல இருக்குற மீனைக் கேளு!

ஈ: 'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே!

கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே, கொக்கு நீராடும் குளமே, குளத்துல இருக்குற மீனே!

எம்பெரென்ன?'

மீன்: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என்னை பிடிக்கிற வலையன கேளு!

ஈ: 'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே!

கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே, கொக்கு நீராடும் குளமே, குளத்துல இருக்குற மீனே, மீனப் பிடிக்கிற

வலையா! எம்பெரென்ன?

வலையன்: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என் கைல இருக்குற சட்டிய கேளு!

ஈ: 'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே!

கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே, , கொக்கு நீராடும் குளமே, குளத்துல இருக்குற மீனே, மீனப்

பிடிக்கிற வலையா! வலையன் கை சட்டியே! எம்பெரென்ன?

சட்டி: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என்ன பண்ற குயவன கேளு!

ஈ: 'கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே!

கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே, கொக்கு நீராடும் குளமே, குளத்துல இருக்குற மீனே, மீனப் பிடிக்கிற

வலையா! வலையன் கை சட்டியே! சட்டி பண்ற குயவா! எம்பெரென்ன?

குயவன்: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என் கைல இருக்குற மண்ணை கேளு!

ஈ: ‘கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே!

கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே, கொக்கு நீராடும் குளமே, குளத்துல இருக்குற மீனே, மீனப் பிடிக்கிற

வலையா! வலையன் கை சட்டியே! சட்டி பண்ற குயவா! குயவன் கை மண்ணே! எம்பெரென்ன?

மண்: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என் மேல வளர புல்லைக் கேளு!

ஈ: ‘கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே!

கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே, கொக்கு நீராடும் குளமே, குளத்துல இருக்குற மீனே! மீனப் பிடிக்கிற வலையா! வலையன் கை சட்டியே! சட்டி பண்ற குயவா! குயவன் கை மண்ணே! மண்ணுல வளர்ற புல்லே! எம்பெரென்ன?

புல்: எனக்குத் தெரியாதுப்பா, என்னை திங்கற குதிரைய கேளு!

ஈ: ‘கொழு கொழு கன்னே,

கன்னுந்தாயே,

தாய மேய்க்கற இடையா,

இடையன் கை கோலே, கோல்ல இருக்குற கொடிமரமே!

கொடிமரத்துல இருக்குற கொக்கே, கொக்கு நீராடும் குளமே, குளத்துல இருக்குற மீனே! மீனப் பிடிக்கிற வலையா! வலையன் கை சட்டியே! சட்டி பண்ற குயவா! குயவன் கை மண்ணே! மண்ணுல வளர்ற புல்லே! புல்லத் திங்குற குதிரையே! எம்பெரென்ன?

குதிரை ஈ யைப் பார்த்து 'ஹிஈ…ஈ..ஈ… ஹி..ஈ…ஈ.. ன்னு சிரிச்சுதாம்! உடனே ஈக்கு தன் பேரு நினைவுக்கு வந்துடுத்தாம்.

கொஞ்சம் யோசித்துப்பார்த்தால் இத்தனை பேரையும் நினைவு வைத்துக் கொள்ளும் ஈக்கு தன் பெயர் மறந்து போகுமா? என்று கேட்கத் தோன்றும்.

இந்தக் கதையை எல்லாக் குழந்தைகளும் விரும்பிக் கேட்பார்கள். பேச்சு வரும் சமயத்தில் இந்தக் கதையை சொன்னால் நிறைய வார்த்தைகள் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

என் நாத்தனாரின் பெண் சமீபத்தில் வந்திருந்தபோது சொன்னாள்: 'நீங்க நளினி (என் பெண்) க்கு சொன்ன 'கோல்டி லாக்ஸ்' கதைய நான் என் பெண்ணுக்கு இப்போ சொல்றேன்'. நான் அவளிடம் சொன்னேன்: உங்க அம்மா 'ஊசிப்பிள்ளை' கதை சொல்லுவார். அதை நான் என் பேரன்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்' என்று. என் பாட்டி மிகப்பெரிய கதைசொல்லி. அவர் சொன்ன பலகதைகளை – சுண்டுவிரல், மண்பானை – ஆகிய கதைகள் இன்னும் என் நினைவில் இருக்கின்றன. என் பேரன்களுக்கும், என் அக்கா பேத்திகளுக்கும் இவற்றை சொல்லுவேன். என் இரண்டாவது பேரன் ஒருமுறை சொன்ன கதையை இன்னொரு முறை சொல்லாதே என்பான். அவனுக்காக நான் 'இட்டுகட்டிய' கதைகளை பிறகு சொல்லுகிறேன்.

இவற்றையெல்லாம் கூட எங்காவது பதிந்து வைக்க வேண்டும். பொக்கிஷங்கள் அல்லவா?

# 18

## □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□........

சென்றவாரம் சொன்ன ‘கொழு கொழு கன்னே’ கதை பாடலுக்கு ஏகப்பட்ட வரவேற்பு. பலர் தங்களின் மலரும் நினைவுகளை பகிர்ந்து கொண்டார்கள். கதை கலந்த பாடல்கள் மட்டுமல்ல; ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும்ஒரு பாடல் உண்டு.

ஒரு குடம் தண்ணி ஊத்தி ஒரே பூ பூத்துதாம்;

ரெண்டு குடம் தண்ணி ஊத்தி ரெண்டே பூ பூத்துதாம்;

மூணு குடம் தண்ணி ஊத்தி மூணே பூ பூத்துதாம்;

நாலு குடம் தண்ணி ஊத்தி நாலே பூ பூத்துதாம்;

இரண்டு குழந்தைகள் ஆளுக்கு ஒரு பக்கம் ஒருவரையொருவர் பார்த்தபடி நின்று கொண்டு, தலைக்கு மேல் இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தி ஒருவர் கைகளை ஒருவர் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பார்கள். மற்ற குழந்தைகள் ஒருவர் பின் ஒருவராக அந்த கைகளுக்குள் போய்வருவார்கள். முதல் குழந்தை ‘ஒரு குடம் தண்ணி ஊத்தி ஒரே பூ பூத்துதாம்’ என்று சொல்லிக் கொண்டு உள்ளே போய் வெளியே வரவேண்டும். இரண்டாவது குழந்தை ரெண்டு குடம், மூன்றாவது குழந்தை மூணு குடம் இப்படி எத்தனை குழந்தைகள் இருக்கின்றனவோ அத்தனை குடம் தண்ணீர் ஊற்றி அத்தனை பூக்கள் பூக்கும். ஒரு சுற்று முடிந்து அடுத்த சுற்று ஆரம்பிக்கும்போது யாராவது ஒரு குழந்தையை கைகளுக்குள் பிடித்துவிடுவார்கள். அந்தக் குழந்தையும் இன்னொரு குழந்தையும் கூடாரம் பிடிக்க வேண்டும். இப்படியே ஆட்டம் போகும்.

எங்கள் பாட்டி சொல்லும் இன்னொரு கதை: ஒரு ஊர்ல ஓரு ராஜா இருந்தானாம். அவனுக்கு கதை கேட்பதென்றால் ரொம்ப பிடிக்குமாம். தினமும் விடாமல் யாராவது கதை சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இப்படி கதை கேட்டுக் கொண்டிருந்தால், நாட்டு மக்களின் நலனை எப்போது ராஜா கவனிப்பார் என்று மந்திரிக்குக் கவலை. ஒரு மூத்த குடிமகனைக் கூப்பிட்டார். என்ன செய்யவேண்டும் என்று காதோடு சொன்னார். ஒரு நாள் அவை கூடியதும் அமைச்சர் தயார் செய்து வைத்திருந்த ‘கதைசொல்லி’ வந்தார். கதை சொல்ல ஆரம்பித்தார்:

‘ஒரு நெற்களஞ்சியம். அதில் 1000 நெல்மணிகள் இருந்தன. அந்த ஊரில் 1000 சிட்டுக்குருவிகள் இருந்தன. ஒருநாள் ஒரு குருவி வந்து ஒரு நெல்லை கொண்டு போச்சாம். இரண்டாம்நாள் இரண்டாவது குருவி வந்து இன்னொரு நெல்லைக்

கொண்டு போச்சாம். மூன்றாம் நாள் மூன்றாவது குருவி வந்து மூணாவது நெல்லைக் கொண்டு போச்சாம்.

‘கதையை மேலே சொல்லும்,’ என்றான் ராஜா.

‘இதோ சொல்லுகிறேன். நாலாவது நாள் நாலாவது குருவி வந்து நாலாவது நெல்லைக் கொண்டு போச்சாம். ஐந்தாவது நாள் ஐந்தாவது குருவி வந்து ஐந்தாவது நெல்லை கொண்டு போச்சாம்; ஆறாவது நாள்.....’ ராஜாவுக்கு கோவம் வந்துவிட்டது. ‘நிறுத்தும், நிறுத்தும். எல்லாக் குருவிகளும் வந்து எல்லா நெல்லையும் கொண்டு போச்சாம். மேலே என்ன ஆச்சு? அதை சொல்லும்’ என்றான்.

அப்படியெல்லாம் இந்தக் கதையை சட்டுபுட்டுனு முடிக்க கூடாது, ராஜா. ‘ஆறாவது நாள் ஆறாவது குருவி வந்து.....’ என்றவுடன் ராஜா எழுந்துவிட்டான். கதைசொல்லியும் எழுந்து நின்றார். ராஜா நடக்க ஆரம்பித்தான். கதைசொல்லியும் பின்னாலேயே போனார். ‘ஏழாவது நாள் ஏழாவது குருவி வந்து....’ என்று சொல்லிக் கொண்டே போனார். ராஜா ஓட ஆரம்பித்தான். கதைசொல்லியும் ராஜாவின் பின்னாலேயே ஓடிக்கொண்டே, ‘எட்டாவது நாள் எட்டாவது குருவி வந்து....’ என்று கதையை விடாமல் சொன்னான். ராஜா அரண்மனையை விட்டு ஊருக்குள்ளே ஓட ஆரம்பிக்க, கதைசொல்லி விடாமல் ராஜாவை துரத்தி துரத்தி கதையை சொல்லிக் கொண்டே போக....ஊர் மக்கள் எல்லோரும் சிரித்துக் கொண்டே, ‘விடாதே துரத்து, விடாதே, துரத்து...’ என்று சொல்லிக் கொண்டே அவர்களும் இந்தத் துரத்தலில் சேர்ந்து கொள்ள....

பாட்டி சொல்ல சொல்ல நாங்களும் ‘ஒருகுருவி வந்து ஒரு நெல்லைக் கொண்டு போச்சாம். ரெண்டாவது குருவி வந்து ரெண்டாவது நெல்லைக் கொண்டுபோச்சாம்....’ என்று ஒருவரை ஒருவர் துரத்திப் பிடிக்க ஆரம்பித்துவிடுவோம்.

நமக்கு கற்பனை சிறகுகள் இருந்தால் போதும், எத்தனை கதைகளை வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். மேலே சொன்ன தந்திரக் கதைகளையும் கூட நாமே இட்டு கட்டலாம். உலகத்திலேயே மிகச் சிறிய கதை எது தெரியுமா? ‘ஒரே ஒரு ஊர்ல ஒரு நரி இருந்துதாம். அதோட கத சரியாம்’ என்பதுதான்.

விலங்குகள், பறவைகள், பூச்சிகள், கடல், நதி, அருவி, ஆகாயம் என்று எத்தனை விஷயங்கள் நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்றன. இவைகள் எல்லாமே கதைக் கருதான். உண்மை நிகழ்வுகளை வைத்து, அதில் கொஞ்சம் கற்பனை சேர்த்து எத்தனை கதைகள் சொல்லலாம், தெரியுமா?

கதை சொல்வது, பாட்டுப் பாடுவது இவையெல்லாம் உங்களுக்கும், குழந்தைக்கும் நடுவில் பாலமாக, உங்கள் இருவரின் உறவையும் இணைக்கும்; ஏன் கதைசொல்லிப் பாட்டிகள் பேரன் பேத்திகளுக்கு மிகவும் பிடித்தமானவர்களாக இருக்கிறார்கள்

என்றால் கதைகள் மூலம் இருவரும் இணைவதால் தான். கதை சொல்லும் பாட்டியும், கதை கேட்கும் குழந்தைகளும் அந்த சமயத்தில் ஒரே வயதுடையவர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள்.

கதாபாத்திரங்களின் உணர்வுகளை தங்கள் குரலில் கொண்டு வந்து பாட்டி தன் பேரக்குழந்தைகளை கதை நடக்கும் காலத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுகிறாள். கதாபாத்திரங்கள் குழந்தைகளுடனும், குழந்தைகள் கதாபாத்திரங்களுடனும் ஒன்றிப் போகிறார்கள், பாட்டியின் கதை சொல்லும் திறன் மூலம்.

கதை சொல்லத் தெரியாத பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்? குழந்தைகளுக்கு கதை புத்தகங்களைப் படித்துக் காட்டலாம். நிறைய வண்ண வண்ணப் படங்களுடன் இருக்கும் புத்தகங்களை வாங்கி வந்து படித்துக் காண்பியுங்கள். கொஞ்ச நாட்கள் ஆனவுடன் குழந்தையை அந்தக் கதைகளை திருப்பிச் சொல்லச் சொல்லுங்கள்.

கதைகள் வெறும் சொற்கள் அல்ல; இரண்டு தலைமுறைகளை இணைக்கும் பாலம். குழந்தைகளின் உலகத்தில் நாம் நுழைய நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் மந்திரத் திறவு கோல் என்பதை மறவாதீர்கள், பெற்றோர்களே!

# 19

## □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□

சென்ற இரண்டு வாரங்களாக குழந்தை வளர்ப்பில் கதை சொல்லுவது எவ்வளவு சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்று சில கதைகள் மூலம் பார்த்தோம்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு விதம் என்பது போலவே ஒவ்வொரு பெற்றோரும் ஒவ்வொரு விதமே. பெற்றோராய் இருப்பது சுலபமான காரியம் அல்ல. ஆனால் குழந்தை வளர்ப்பு புத்தகங்களும், வாய்மொழியிலும் பலவற்றை தெரிந்து கொள்ளும்போது எது சரி, எது தப்பு என்று சிலசமயம் குழப்பம் ஏற்படும். அதுவும் இந்த அவசர யுகத்தில், ஒரே குழந்தை, பெரியவர்கள் கூட இல்லாத நிலை, வெளிநாட்டு வாழ்க்கை என்று ஆகிவிட்டது. எது சரியான குழந்தை வளர்ப்பு என்று யாரைக் கேட்பது?

பெற்றோர்கள் எப்படி இருக்கவேண்டும்? கண்டிப்பாகவா அல்லது தழைந்து கொடுப்பவர்களாக, குழந்தையுடன் தோழர்களாகவா? பெற்றோர்கள் தாங்கள் எப்படி வளர்க்கப்பட்டார்களோ அப்படியேதான் தங்கள் குழந்தைகளையும் வளர்க்க முயலுவார்கள். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்கள் குழந்தைகளை கையாளுவது வேறுவேறு விதமாகவே இருக்கும். ஒரு பெற்றோர் கண்டிப்புடன் வளர்த்தால் அடுத்தவரும் அதேபோல தங்கள் குழந்தையிடம் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும் என்று சட்டம் இல்லை.

'ஆடுற மாட்ட ஆடி கறக்கணும், பாடற மாட்ட பாடி கறக்கணும்' பாடல் போல கண்டிக்க வேண்டிய இடத்தில் கண்டித்து, தோழமையாகவும் இருக்க வேண்டும். குழந்தை வளர்ப்பு என்பது இருபத்துநாலு மணிநேர வேலை. இடைவெளி கிடையாது; வாரந்திர லீவு கிடையாது; விடுமுறை கிடையாது; குழந்தை வளர்ந்து பெரியவன்/ள் ஆனபிறகும் கவலைப்படுபவர்கள் பெற்றோர்கள்.

பெற்றோர்களிலும் இந்த அம்மாக்கள் தான் குழந்தைகளைப் பற்றி மிகவும் கவலைப்படுபவர்கள். கவலைப்படுவதோடு மட்டுமல்ல; குழந்தைகளை இருபத்துநாலு மணிநேரமும் தங்கள் கண்காணிப்பிலேயே வைத்திருக்க விழைபவர்கள். இவர்களுக்கு 'ஹெலிகாப்டர் பெற்றோர்' என்று பெயர்! எப்படி ஹெலிகாப்டர் ஒரு இடத்தை சுற்றி சுற்றி வருமோ அதேபோல இவர்களும் தங்கள் குழந்தைகளின் பின்னால் போய்க்கொண்டு இருப்பார்களாம். குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டால் என்ன செய்வது என்ற நல்ல குறிக்கோள் இவர்களுக்கு இருந்தாலும், இப்படி எப்போதுமே கவனிப்பது சில சமயம் எதிர்மறை விளைவுகளை உண்டாக்கும். குழந்தைகளின் தன்னம்பிக்கை குறையும். அம்மாவின் விடாத

கண்காணிப்பிலிருந்து தப்பிக்க குழந்தைகள் பொய் சொல்ல ஆரம்பிப்பார்கள்.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது எந்தவிதப் பிரதிபலனும் கிடைக்காத வேலை. ஆனால் நீங்கள் செய்யும் ஒரு தவறுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை அதிகமாக இருக்கும். ரொம்பவும் கண்டிப்புடனோ, ரொம்பவும் விட்டுக் கொடுத்தோ இருப்பது தவறு. ஏற்கனவே சொன்னது போல இரண்டுக்கும் நடுவில் ஒரு சமநிலையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும் பெற்றோர்கள்.

குழந்தைகள் இடத்தில் கண்டிப்பு இருக்க வேண்டும். ஆனால் கடுமை இருக்கக்கூடாது. அமெரிக்காவில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடத்தில் குரல் உயர்த்திக் கூடப் பேசக்கூடாதாம். நம்மால முடியாதுப்பா! சமீபத்தில் ஒரு உறவினர் வீட்டிற்குப் போயிருந்தோம். பல வருடங்கள் அமெரிக்காவில் இருந்துவிட்டு இப்போது இந்தியா வந்திருக்கிறார்கள். மூன்று ஆண் குழந்தைகள். முதல் குழந்தை சாது. இரண்டாவதும் மூன்றாவது அப்பாவின் தலைமேல் (உண்மையிலேயே தலைமேல் தான்!!) ஏறி உட்கார்ந்து அவரது தலைமுடியைப் பிடித்து இழுத்து, அவரை கீழே தள்ளி, அவர்மேல் தொம் தொம்மென்று குதித்து..... (என்னால் தாங்கவே முடியவில்லை. வேறு பக்கம் பார்க்க ஆரம்பித்துவிட்டேன்) இத்தனை அமர்க்களத்தின் நடுவில் அவரும் அவரது மனைவியும் தாழ்ந்த குரலில் 'பண்ணாதம்மா, ப்ளீஸ் பண்ணாதம்மா' என்று கெஞ்சுகிறார்கள். அடக் கடவுளே! இது என்ன மாதிரியான குழந்தை வளர்ப்பு? எனக்குப் புரியவேயில்லை. குழந்தையை அடிக்கக்கூடாது என்பதில் நானும் மிகவும் உறுதியாக இருக்கிறேன். ஆனால் குழந்தைகள் எல்லை மீறி நம்மை தொந்திரவு செய்யும் போது உறுதியான குரலில் ஒரு 'நோ' சொல்லுங்கள். குழந்தைகளுக்குப் புரியும். இது கண்டிப்பு. நீங்கள் சொல்லும் 'நோ' வில் இனி இந்த செயல்களை நீங்கள் எப்போதும் அனுமதிக்க மாட்டீர்கள் என்பது குழந்தைக்கு புரிய வேண்டும். அந்த அளவிற்கு அந்த 'நோ'வில் கண்டிப்பு இருக்க வேண்டும்.

சில அம்மாக்கள் குழந்தைகள் மிகவும் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். இவர்களுக்கு 'டைகர் மாம்' என்று பெயர். உலகத்தில் சீன அம்மாக்கள் டைகர் மாம் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். இவர்கள் குழந்தைகளை எல்லாவிதத்திலும் கட்டுப்படுத்துவார்களாம்.

டைகர் மாமின் (tiger Mom) அடையாளங்கள்:

• ஏராளமான எண்ணிலடங்கா சட்டதிட்டங்கள்

குழந்தைகள் கடைப்பிடிக்க முடியாத அளவிற்கு பல பல சட்டதிட்டங்களை போடுதல். இப்படிச் செய்வதை விட குறைந்த அளவு சட்டதிட்டங்களைப் போடுங்கள். அவற்றை குழந்தைகள் தொடர்ந்து கடைபிடிக்கட்டும்.

• அனாவசிய அச்சுறுத்தல்கள்

‘நீ சரியானபடி நடக்கலைன்னா, உன் பொம்மைகளையெல்லாம் உடைச்சு போட்டுடுவேன்; உன்னை வீட்டை விட்டு வெளியே துரத்திடுவேன்’ என்கிற அச்சுறுத்தல்கள் நடைமுறை சாத்தியமில்லை என்று உங்களுக்கு மட்டுமல்ல; குழந்தைகளுக்கும் தெரியும். இந்த மாதிரியான வெத்துவேட்டு அச்சுறுத்தல்கள் குழந்தையை இன்னும் மோசமாக நடந்துகொள்ள வைக்கும்.

• உங்கள் கட்டுப்பாடுகள் பெற்றோர்கள் என்கிற உங்கள் எல்லையை மீறி இருக்கும்.

வெளியில் உங்கள் குழந்தை எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும், மற்றவர்களை எப்படி நடத்த வேண்டும் என்பது பற்றி நீங்கள் சட்டங்களைப் போடலாம். ஆனால் இந்த மாதிரியான பாடல்களைத் தான் கேட்கவேண்டும், பாட வேண்டும் என்று கட்டுபடுத்த முடியாது. உங்கள் ரசனை வேறு; குழந்தைகளின் ரசனை வேறு.

• உங்களின் அன்புக்கும் விலை பேசுவீர்கள்

‘உன்னை எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும்.....நீ சமத்தா இருந்தேன்னா...’

‘உன்னால இதவிட நன்றாகப் பண்ணமுடியும்’ இந்த வார்த்தைகள் மந்திரம் போல வேலை செய்யும். கோபத்தில் என்ன பேசுகிறோம் என்று வகைதொகை இல்லாமல் பேசாதீர்கள். நீங்கள் எப்படி பேசுகிறீர்கள் என்பதை விட என்ன பேசுகிறீர்கள் என்பது மிகவும் முக்கியம். ‘நீ சரியான தண்டம். உனக்கு ஒண்ணும் வராது’ போன்ற சொற்கள் குழந்தையின் அடிப்படையையே அசைக்கும். ஜாக்கிரதை!

# 20

தினமும் சண்டைதான். எல்லாவற்றிலும் போட்டிதான். 'அவள்/அவன் மட்டும் ஒசத்தியா? நான் தான் எப்பவும் விட்டுக் கொடுக்கணுமா? அவளை/அவனை ஒண்ணுமே சொல்ல மாட்டீங்க, என்ன மட்டும் எப்பவும் திட்டுவீங்க' – இதெல்லாம் எங்கேயோ கேட்ட வசனங்களாக இருக்கிறதா? இரண்டு குழந்தைகள் இருக்கும் எல்லா வீடுகளிலும் குழந்தைகள் சின்னவர்களாக இருக்கும்போது கேட்டதுதான்.

இரண்டு வயது வித்தியாசம் ஆனாலும் சரி, ஐந்து ஆறு வயது வித்தியாசம் ஆனாலும் சரி இந்த சண்டை நிச்சயம் நடக்கும். எத்தனை சண்டை போட்டாலும் இந்த கூடப்பிறந்தவர்களுக்குள் இருக்கும் உறவு தனிவகை; நமக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலே நம் கூடப்பிறந்தவர்களின் குணநலன்கள் நம்மை உருவாக்குகின்றன என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். வருடாவருடம் ரக்ஷாபந்தன் என்கிற பண்டிகை அண்ணா, தம்பிகளுக்காகவே – அவர்கள் மேல் அக்கா, தங்கைகள் வைத்திருக்கும் அன்பையும், நம்பிக்கையையும் காட்ட - கொண்டாடப்படுகிறது. நம்மூரிலும் பொங்கல் பண்டிகையைத் தொடர்ந்து வரும் கனுப்பண்டிகை கூடப்பிறந்தவர்களுக்காகவே அல்லவா? காக்கா பிடி வைச்சேன்; கனுபிடி வைச்சேன்; காக்கைக்கும் குருவிக்கும் கல்யாணம்' என்று சொல்லிக்கொண்டு உருவத்திலும் சில கூடப்பிறந்தவர்கள் ஒன்றே போல இருப்பார்கள். பார்த்தாலே வண்ண வண்ண சாதங்கள் செய்து பிடி வைப்பது சகோதரர்களுக்காகவே. அப்படி பிடி வைக்கும் அக்கா தங்கைகளுக்கு அண்ணா தம்பிகள் சீர் கொடுப்பதும் வழக்கத்தில் இருக்கிறது. சில சகோதர சகோதரிகளுக்குள் நிறைய உருவ ஒற்றுமையும் இருக்கும். பார்த்தவுடனே சொல்லிவிடலாம். 'ஓ! நீ அவனோட/ அவளோட தம்பியா? தங்கையா?' என்று கேட்கும் அளவிற்கு உருவ ஒற்றுமை சில சகோதர சகோதரிகளுக்குள் இருக்கும். குரல், பேச்சு, நடை, முக பாவங்களிலும் ஒற்றுமை இருக்கும்.

பெற்றோர்களுக்கு பெரிய தலைவலியாக இருப்பது கூடப்பிறந்தவர்களுக்குள் வரும் சண்டை! சில ஆராய்ச்சி முடிவுகளின்படி கூடப்பிறந்தவர்கள் ஒரு மணி நேரத்தில் எட்டு முறை சண்டை செய்கிறார்களாம் (யப்பாடி!) பெற்றோர்களுக்கு இவர்களை சமாதனப்படுத்துவது பெரிய பாடாக இருந்தாலும் இந்த மாதிரியான சண்டைகள் பல படிப்பினைகளை இவர்களுக்குக் கற்பிக்கின்றனவாம். இதனால் பிற்காலத்தில் அலுவலகங்களில் சில முரண்பாடான பேச்சு வார்த்தைகளின் போது அவற்றை சரியான முறையில் கையாள முடிகிறதாம்.

அண்ணாவுடன், அல்லது அக்காவுடன் தன்னை ஒப்பிட்டுக் கொள்ளுவது பெரியவர்கள் ஆனபின்னும் தொடர்கிறது. திருமணமாகி வேறு வேறு வழியில் சென்ற பிறகும் கூட இந்தப் பொறாமை தொடருகிறது. இவையே நமது பிற்கால வெற்றி தோல்விகளையும் தீர்மானிக்கின்றது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். தங்கைகளுக்குத் திருமணம் செய்தபின் தான் திருமணம் செய்துகொள்ளும் எத்தனையோ அண்ணன்மார்களைப் பற்றியும், அக்காமார்களைப் பற்றியும் நாம் திரைப்படத்தில் மட்டுமல்ல; நிஜ வாழ்க்கையிலும் பார்க்கிறோம், இல்லையா?

ஒருவிஷயம் நாம் எல்லோருமே கவனித்திருப்போம் – அதாவது இரண்டாவது குழந்தை முதல் குழந்தையைவிட சூட்டிகையாக இருக்கும். அம்மா தனது அக்கா/ அண்ணாவை திட்டும்போதே அதிலிருந்து பாடத்தை தான் கற்றுக்கொண்டு அம்மாவிடம் நல்ல பேர் எடுக்கும் சில குழந்தைகள். அதுமட்டுமல்ல; அக்கா மட்டும் தான் நன்றாகப் படிப்பாளா? பாடுவாளா? நானும் எல்லாம் பண்ணுவேன் என்று போட்டிபோட்டுக்கொண்டு படிக்கும், பாடும் குழந்தைகளும் உண்டு. அம்மா அப்பாவிடமிருந்து மட்டுமல்லாமல் கூடப் பிறந்த சகோதர சகோதரிகளிடமிருந்தும் கற்கும் அடுத்த குழந்தை சூட்டிகையாக இருப்பதில் வியப்பு ஏதுமில்லை.

இங்கு ஒரு மிக முக்கியமான விஷயத்தைச் சொல்ல வேண்டும். இரண்டு குழந்தைகள் இருப்பது பலவிதங்களில் சௌகரியம். இரண்டு பேரும் சேர்ந்து விளையாடலாம். வெளியில் போய் விளையாட நண்பர்கள் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை. அதே போல சாதம் ஊட்டும்போதும் இரண்டு பேருக்கும் ஒன்றாக ஊட்டிவிடலாம். நேரம் மிச்சமாகும். அதே சமயத்தில் பெற்றோர்கள் கவனமாகவும் இருக்கவேண்டிய நேரங்களும் உண்டு. இரண்டுபேரும் விளையாடிக்கொண்டிருகிறார்கள் என்று தனியாக விடவேண்டாம். பெரிய குழந்தை என்றாலுமே அதுவும் குழந்தைதான். குழந்தைத்தனம் முழுக்கவும் போயிருக்காது. அதனால் நிச்சயம் பெற்றோர்களின் கண்காணிப்பு மிகவும் அவசியம்.

எங்கள் வீட்டில் நடந்த ஒரு சம்பவம்: அண்ணா (4வயது) குளிக்கும்போது அங்கச்சி பாப்பா தவழ்ந்து தவழ்ந்து குளியலறைக்குள் போய்விட்டாள். அண்ணாவிற்கு ஏக குஷி! தானும் ஒரு சொம்பு நீர் ஊற்றிக் கொண்டு பக்கத்தில் வந்த அங்கச்சி பாப்பாவிற்கும் தலையில் கொட்ட….'வீல்' என்ற அங்கச்சி பாப்பாவின் குரல் அம்மாவை ஓடிவர வைத்தது.  இன்னொரு சமயம், தான் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்த அப்பளத்தை அங்கச்சிக்கும் ஊட்டிவிட்ட அண்ணாவை அம்மா கோபித்துக் கொண்டாள். நல்ல காலம் உடனே பார்த்து சின்னக்குழந்தையின் வாயிலிருந்த அப்பளத் துண்டுகளை எடுத்துவிட்டாள் அம்மா. அண்ணாவிற்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. அங்கச்சிப் பாப்பாவிற்கு தான் குளிப்பாட்டினால் என்ன தப்பு? அப்பளம் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கு; அதை அங்கச்சி பாப்பாவுடன் 'ஷேர்' பண்ணிக்கொண்டால் அம்மா ஏன் கோபித்துக் கொள்ளுகிறாள் என்று!

பெரியவர்கள் ஆனவுடன் அண்ணாவும் தங்கையும் நல்ல நண்பர்கள் ஆவார்கள். அதேபோல அக்காவும் தம்பியும் ஒத்துப்போவார்கள். ஆனால் அண்ணாவோ அக்காவோ நிச்சயம் தனக்குப் பிறகு பிறந்தவர்களை கொஞ்சம் 'மிரட்டு'வார்கள். அண்ணா/ அக்கா என்ற அதிகாரத்தை காட்டுவார்கள். என் பிள்ளை சிறுவயதில் அடிக்கடி ஒரு வாக்கியத்தை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவான்: 'இவ ஏன்தான் எனக்கு அக்காவா பொறந்தாளோ? தங்கையா பொறந்திருந்தா எத்தனை நன்னா இருந்திருக்கும்? நான் அவள நன்னா விரட்டியிருப்பேன்!'

இதைபோல சகோதர சகோதரி இல்லாத குழந்தைகள் தங்களுக்குள் ஒரு கற்பனை நண்பனை உருவாக்கிக் கொள்ளுகிறார்களாம். இது மிகவும் ஆரோக்கியமானது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். அடுத்த வாரம் இதுபற்றிப் பேசுவோம்!

# 21

கற்பனைத் திறன் என்பது மனிதனுக்கு இறைவன் கொடுத்துள்ள பெரிய வரம். தங்கள் கற்பனையால் பல பாத்திரங்களை உருவாக்கி பல அற்புதக் கதைகளைப் படைத்தவர்கள் ஏராளம். பெரியவர்களுக்கு மட்டுமில்லாமல், குழதைகளுக்கும் இந்தக் கற்பனைத் திறன் இருக்கிறது.

குழந்தைகள் தனியாக விளையாடும் போது கவனித்திருப்பீர்கள் – தங்களை பெரியவனாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு எதிரில் இருப்பவர்களை மிரட்டும். கையில் ஒரு கோல் வைத்துக்கொண்டு அடிக்கும். பிறகு சமாதனப்படுத்தும். பள்ளிக்குச் செல்லும் வயது வந்துவிட்டால் குழந்தை ஆசிரியர் ஆகிவிடும். சுவற்றில் எழுதி நமக்குச் சொல்லித்தரும். 'வீட்டுப்பாடங்களை ஒழுங்காக எழுதிக்கொண்டு வரவேண்டும். இல்லையென்றால் அடிதான்.....!' என்று நமக்கு எச்சரிக்கை விடுக்கும். நிறைய குழந்தைகள் தாங்களாகவே பேசிக்கொண்டு, பாட்டுப்பாடி, நடனம் ஆடி தங்களது தனியான உலகத்தை கற்பனை செய்துகொள்ளுவார்கள்.

எனது பக்கத்துவீட்டில் ஒரு பெண். தனது குழந்தைக்கு சாதம் ஊட்டும்போது 'ஸ்ரீகாந்த் என்ன பண்ணினான் தெரியுமா?' என்று எப்பவும் ஸ்ரீகாந்த் பற்றி பேசிக்கொண்டிருப்பாள். நான் பலதடவை இதை கவனித்துவிட்டு அவளிடம் ஒரு நாள் கேட்டேன்: 'யாரிந்த ஸ்ரீகாந்த்?' 'யாருக்குத் தெரியும், ஆண்ட்டி? இவனுக்கு ஏதாவது பேசிக்கொண்டே சாதம் கொடுக்க வேண்டும் இல்லையென்றால் சாப்பிடமாட்டான். இவனது கவனத்தை திசை திருப்ப 'ஸ்ரீகாந்த்' என்று ஒரு கற்பனை கதாபாத்திரத்தை நானாகவே உருவாக்கிக் கொண்டேன்' என்றாள் சிரித்தபடியே. அம்மா இப்படிப் பேசுவதைக் கேட்டுக் குழந்தையும் இதுபோல கற்பனை நண்பனை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எல்லா குழந்தைகளும் தங்களை இன்னொருவராக (அம்மாவாகவோ, அப்பாவாகவோ, ஆசிரியராகவோ) கற்பனை பண்ணிக்கொள்வது ஒரு வகை. தனக்குக் கற்பனை நண்பன் இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு அவனுடன் பேசுவது சிரிப்பது இன்னொருவகை.

'ஷீலோ, சிறுவயதில் யாருமில்லாத தனிமையில்

உன்னைக் கூப்பிடுவேன் – எப்போதும் ஷீலோ நீ வருவாய்!'

என்று பிரபல பாப் பாடகர் நீல் டயமன்ட் பாடுவார். சிறுவயதில் தனது தனிமையைப்

போக்க இவர் தனது கற்பனையில் உருவாக்கிய தோழன் இந்த ஷீலோ. புதிய ஆராய்ச்சிகள் சுமார் 65% குழந்தைகள் இந்த மாதிரியான கற்பனை தோழர்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள் என்று கூறுகின்றன. தங்களது தனிமையைப் போக்கிக் கொள்ளவும், மனநிலை சரியில்லாதபோது தங்களுக்கு துணையாக இந்தத் தோழன் இருப்பதாகவும் பல குழந்தைகள் கூறுகின்றனர். அம்மா கோபித்துக்கொண்டால் இந்த நண்பன் வந்து ஆறுதல் சொல்வான்; அழுதால் சமாதனப்படுத்த, சந்தோஷத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ள என்று இந்தக் கற்பனைத் தோழன் குழந்தைகளின் கூடவே இருப்பான். குழந்தையால் செய்ய முடியாததை இந்த தோழன் செய்வான். குழந்தைக்கென அவனுக்கே அவனுக்கென்று இந்தத் தோழன் இருப்பான். குழந்தையை கோபிக்காதவனாக, குறை கண்டுபிடிக்காதவனாகவும் இருப்பான்.

இந்தத் தோழன் எந்த உருவிலும் எந்த அளவிலும் இருக்கலாம். அவர்கள் குழந்தைகள் படிக்கும் கதைப் புத்தகங்களில் வரும் நாயகன் அல்லது நாயகி ஆகவோ, அல்லது அவர்கள் விளையாடும் மனித உருவில் இருக்கும் பொம்மையாகவோ இருக்கலாம். இந்தக் கற்பனைத் தோழன் எப்போதும் குழந்தையுடனே இருப்பவனாகவோ, அல்லது அவ்வப்போது வந்து போகிறவனாகவோ இருக்கலாம். காரணமில்லாமல் திடீரென தோன்றுவார்கள்; திடீரென மறைந்து விடுவார்கள். இரண்டரை வயதுக் குழந்தைக்குக்கூட இந்த வகையான தோழன்/தோழி இருக்கக்கூடும். குழந்தையின் மூன்று வயது வரை இந்த தோழர்கள் அவர்களுடன் இருக்கக்கூடும். இந்தத் தோழன் உண்மையல்ல; கற்பனை என்பது குழந்தைக்கு தெரியும். மூன்று வயதுக் குழந்தைக்கு எது உண்மை, எது கற்பனை என்று நன்றாகத் தெரியும் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

ஒருகாலத்தில் இந்த மாதிரியான கற்பனை குழந்தைகளின் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டிருப்பதைக் காட்டுவதாக நினைத்திருந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் பல புதிய ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் இவை குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான செய்கையே என்ற முடிவுக்கு வந்திருக்கிறார்கள். சிறுவயதுக் கற்பனை பிற்காலத்தில் குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சிக்கும், மற்றும் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது என்கிறார்கள். இப்படிக் கற்பனைத் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுவதன் வழியே மற்றவர்களுடன் உரையாடவும், மாறுதலான கருத்துக்கள் சொன்னால் ஏற்றுக் கொள்ளவும் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள். தங்கள் கருத்துக்கு எதிரான கருத்துக்களையும் சரியான முறையில் ஏற்றுக் கொள்ள இந்த கற்பனைப் பாத்திரம் உதவுகிறது.

பெற்றோர்கள் இந்த விஷயத்தை எப்படிக் கையாளுவது?

• உங்கள் குழந்தை உங்களிடம் வந்து தனது கற்பனைத் தோழனுக்கு சாப்பிட ஏதாவது செய்து கொடு, அல்லது படுத்துக்கொள்ள படுக்கை வேண்டும் என்றால் குழந்தையை கோபித்துக் கொள்ளாதீர்கள். குழந்தை சாப்பிடும்போது அதன் பக்கத்தில் கற்பனைத் தோழனுக்கு ஒரு இடம் ஒதுக்குங்கள்; குழந்தையையே படுக்கை தயார் செய்யச் சொல்லுங்கள். குழந்தையை குறை சொல்லாமல் அவனிடம் சில நல்ல பழக்கங்களை உருவாக்க இந்த வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்துங்கள்.

• சிலசமயம் உங்கள் குழந்தை பேசக்கூடாத சொற்களையோ, செய்யக்கூடாததையோ செய்துவிட்டு 'என் தோழன் தான் இப்படிச் செய்யச் சொன்னான்' என்று சொல்லக் கூடும். அப்போது நீங்கள் 'அவன் அப்படிச் செய்யமாட்டான்; அவன் ரொம்ப நல்ல பையன்' என்று கண்டிப்பாகச் சொல்லுங்கள். சாப்பிடும்போது கீழே உணவுப் பொருளை இறைத்துவிட்டு 'அவன் தான் பண்ணினான்' என்று உங்கள் குழந்தை சொன்னால், 'சரி, இப்போ நீயும் அவனுமாக இந்த இடத்தை சுத்தம் செய்யணும்' என்று குரலில் உறுதியுடன் சொல்லுங்கள்.

பள்ளிக்குச் செல்லுவதற்கு முன் குழந்தைகள் இந்த மாதிரியான கற்பனைப் பாத்திரங்களுடன் நட்புக் கொள்ளுகிறார்கள் என்ற எண்ணமும் இப்போது ஆராய்ச்சியாளர்களிடையே நிலவுகிறது. இந்தக் கற்பனைத் தோழன் இக்குழந்தைகளின் சிறுவயதில் மட்டுமில்லாமல் இவர்கள் வளர்ந்த பின்னும் மற்றவர்களுடன் சுலபமாக உரையாடவும், பிறர் சொல்வதை எளிதில் புரிந்துகொள்ளவும் செய்கிறார்கள். மிகவும் கற்பனைத் திறன் கொண்டவர்களாகவும், சாதனை புரிபவர்களாகவும் இவர்கள் உருவாகிறார்கள்.

இந்தக் கற்பனைப் பாத்திரங்கள் எந்தவகையில் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறார்கள் என்பதைப் பற்றி இன்னும் இந்த ஆராய்ச்சிகள் தெளிவாகத் தெரிவிக்கவில்லை.  இது போன்ற கற்பனைகளை ஊக்குவிப்பது சரியா என்றும் தெரியவில்லை. சில குழந்தைகள் தங்கள் தவறுகளுக்கு இந்தக் கற்பனை கதாபாத்திரங்களின் மேல் பழிபோடுவது பெற்றோர்களுக்கு ஒரு தலைவலியாக இருந்தாலும், 'இதை முற்றிலும் தவறு என்று ஒதுக்காமல் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் கற்பனைத் திறனை பாராட்டலாம்' என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

# 22

## □□□□□□□□□□ □□□□□□!

போன மாதம் ஒரு திருமண ரிசப்ஷனுக்குப் போய்விட்டு காரில் திரும்பிக்கொண்டிருந்தோம். எங்களுடன் கூட எங்கள் பக்கத்துவீட்டு இளம் தம்பதிகளும் அவர்களது 7 வயது குழந்தையும். அந்தக் குழந்தையின் அப்பா காரோட்டிக்கொண்டு வந்தார். இரவு பத்து மணிக்கு மேல் ஆகிவிட்டது. அன்று சனிக்கிழமை. ஒரு தெருவில் நுழைந்த போது நான்கு போலீஸ்காரர்கள் காரை நிறுத்தினார்கள். ஒரு கருவியை குழந்தையின் அப்பா அருகில் பிடித்து ‘ஊதுங்க ஸார்’, என்றார்கள். காரின் உள்ளே எங்களைப் பார்த்துவிட்டு சட்டென்று பின்வாங்கி ‘போகலாம் ஸார்’ என்று அனுப்பிவிட்டார்கள். இந்தக் குழந்தை இதையெல்லாம் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தவன், ‘ஏன் போலீஸ் மாமா உன்னை ஊதச் சொன்னார்?’ எங்களுக்கு சிரிப்பு வந்தாலும் அவர் எப்படி தன் குழந்தையை சமாளிக்கிறார் என்று தெரிந்துகொள்ள ஆவலாக இருந்தது. ‘ஜலதோஷம் இருக்கான்னு பார்க்க…’ என்றார். அடக்க முடியாமல் சிரித்து விட்டோம். ‘ஜலதோஷம் இருக்கான்னு போலீஸ் ஏன் பாக்கணும்?’ அப்பாவிற்கு பதில் சொல்லத்தெரியவில்லை. ‘கார் ஓட்டும்போது பேசாத ஸ்ரீநிகேத்’ என்று அடக்கினார்; ‘ஜலதோஷம் இருந்தால் போலீஸ் என்ன பண்ணுவா?’ குழந்தை விடாமல் கேட்டான். ‘டாக்டர்கிட்ட போகச் சொல்லுவா’, இப்போது அம்மா பதில் சொன்னார். ‘ஜலதோஷம் வரதுக்கும், போலீஸுக்கும் என்ன சம்பந்தம்?’ குழந்தையின் இந்தக் கேள்விக்கு எங்களிடம் பதில் இல்லை!

கேள்விகள், கேள்விகள், இன்னும் கேள்விகள். விடாமல் கேள்விகள். இந்தக் கால பெற்றோர்களுக்கு மிகப்பெரிய சவால் இந்த மாதிரி கேள்வி கேட்கும் குழந்தைகளை சமாளிப்பதுதான். கேள்விக்கணைகளை தொடுக்கும் குழந்தைகளை எப்படி சமாளிப்பது? அதுவும் பதில் சொல்ல நாம் தயங்கும் கேள்விகளை என்ன பதில் சொல்லி சமாளிப்பது? குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லி சமாளிக்கும் பெற்றோர்களுக்கு டாக்டர் பட்டம் கொடுக்கலாமென்றால் இன்றைக்கு பாதிப் பெற்றோர்களுக்கு மேல் டாக்டர் பட்டம் பெற்றிருப்பார்கள். பிறக்கும்போதே மின்னஞ்சல் முகவரி, சமூக வலைதளத்தில் தங்களைப்பற்றிய குறிப்பு, கையில் எப்போதும் கைபேசி என்றிருக்கும் இந்தக் காலக் குழந்தைகளை எப்படி தடுத்து நிறுத்துவது?

அந்தக்காலத்தில் குழந்தைகள் கேள்விகளே கேட்கவில்லையா? நிச்சயம் கேட்டார்கள். கிடைத்த பதிலில் திருப்திபட்டார்கள் என்று சொல்லலாமா? அல்லது அம்மா அப்பாவின் திட்டுக்களுக்கு பயந்து வாயை மூடிக்கொண்டு இருந்தார்களா?

காலம் நிறைய மாறியிருக்கிறது என்பதை நாம் எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளத் தான் வேண்டும். புகைப்படங்கள் அந்தக் காலத்தில் எப்படி சேமிக்கப்பட்டன? இப்போது எப்படி சேமிக்கப்படுகின்றன? எல்லாமே டிஜிட்டல் மயம் ஆகிவிட்டது. அழும்போது எப்படி சமாதானப்படுத்தினார்கள் அந்தக் காலத்தில்? இப்போது குழந்தையின் கையில் உங்கள் அலைபேசியைக் கொடுங்கள். குழந்தை கப்பென்று வாயை மூடிக் கொள்ளும். தொழில் நுட்பமயமாகிவிட்டது வாழ்க்கை. இது நல்லதா கெட்டதா என்றெல்லாம் கேட்கவே முடியாது.

'தங்கச்சி பாப்பா எப்படி வரும்?

'உம்மாச்சி கொண்டு வந்து கொடுப்பா'

'அம்மா ஏன் ஆஸ்பத்திரிக்கு போறா?'

'பாப்பாவ கொண்டு வர...'

'எதுக்கு ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகணும்? உம்மாச்சியை வீட்டுக்கே பாப்பாவ கொண்டு வந்து கொடுக்கச் சொல்லேன்...!'

'ஹோம்வொர்க் முடிச்சியா? அத மொதல்ல முடி. அப்புறம் பேசலாம்...!'

எங்கிருந்து இத்தனை கேள்விகள் கேட்கின்றன இந்தக் குழந்தைகள்? இன்றைய ஓவர்-மார்ட் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்களிடமிருந்துதான் இந்த இன்டலிஜென்ஸ் வருகின்றன என்கின்றனர் க்வீன்ஸ்லாந்து பல்கலைகழக ஆராய்ச்சியாளர்கள். நம் குழந்தைகளின் இந்த அறிவுத் திறனுக்கு 40% வரை பெற்றோர்களே காரணம் என்கின்றன டாக்டர் பெபேன் பென்யமின்னும் (Beben Benyamin) அவரது சகாக்களும் செய்த ஆராய்ச்சிகள். நெதர்லாந்து, ஆஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகளிலிருந்து சுமார் 18000 குழந்தைகளின் (6 லிருந்து 18 வயது) DNA மாதிரிகளையும், இந்தக் குழந்தைகளின் IQ மதிப்பெண்களையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தபோது FNBPIL என்ற ஒரு ஜீன் இந்த இளம் மேதாவிகளின் அறிவுத்திறனுடன் சம்பந்தப்பட்டிருப்பது தெரியவந்துள்ளது. இதே ஜீன் தான் ஒரு குழந்தை பெரியவன் ஆனவுடன் அவனது அறிவுத் திறன் எப்படி இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ளவும் உதவியதாம். உங்கள் வீட்டில் மேரி க்யூரி பிறந்திருக்கிறாள் என்றால் தவறு உங்களுடையதுதான்!

'நேற்றைக்கு அவளோட பாட்டிக்கு எப்படி ஐ-பாட் (iPad) ஐ பயன்படுத்த வேண்டுமென்று இவள் தான் சொல்லிக்கொடுத்தாள்' என்று நீங்கள் பெருமைப் பட்டுக்கொள்ளும் அதே நேரத்தில் உங்களுடைய ஸ்மார்ட் போன் பற்றி உங்களைவிட உங்கள் குழந்தைக்கு அதிகம் தெரியும் என்பதையும் நீங்கள் புரிந்துகொண்டே

ஆகவேண்டும். அவளது ஓவர்-ஸ்மார்ட் கேள்விகளுக்கு எப்படி பதில் சொல்வது என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வது இன்னும் நல்லது. ஆசிரியர்களும் கண்டு நடுங்கும் உங்கள் குழந்தையை கையாளுவது அப்படியொன்றும் கடினமானது இல்லை. அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு உடனே பதில் சொல்ல வேண்டுமென்பது இல்லை. ‘உன் கேள்விக்கு எனக்கு பதில் தெரியவில்லையே. இணையத்தில் பார்த்து சொல்லுகிறேன் நாளைக்கு’ என்று சொல்லுங்கள். நிச்சயமாக அடுத்த நாள் பதில் சொல்ல வேண்டும் நீங்கள்.

குழந்தைகளின் நேர்மறையான வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்துக்கும் பெற்றோர்கள் சிறிது நேரம் செலவழிக்க வேண்டும் அவ்வளவுதான் என்கிறார்கள் ‘ஸ்மார்ட் பேரண்டிங் ஃபார் ஸ்மார்ட் கிட்ஸ்’ புத்தகத்தின் ஆசிரியர்கள் எல்லன் கென்னடி மூர் மற்றும் மார்க் லோவேன்தால். ஸ்மார்ட் குழந்தைகளை சமாளிக்க பள்ளிப் படிப்பைவிட சற்று கூடுதல் அறிவுத்திறன் இருந்தால் போதும் என்னும் இவர்கள் தரும் அறிவுரைகளைப் பார்ப்போம் வரும் வாரத்தில்.

# 23

## □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

ஒரே சமயத்தில் ஒரு டஜன் விளக்குகளை எரிய வைக்கும் சக்தி கொண்ட மூளையை உடைய குழந்தையை எப்படி சமாளிப்பது?

நீங்கள் உங்கள் அலுவலகத்தில் மிகப்பெரிய பதவியில் இருக்கலாம்; உங்கள் ஆணைக்கு பலர் காத்திருக்கலாம்; பலர் நிறைவேற்றலாம். ஆனால் உங்கள் குழந்தையின் முன்பு நீங்கள் ஒரு அம்மா அல்லது அப்பா. இதை முதலில் நினைவு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். குழந்தையிடம் பேசுவதற்கு முன் உங்கள் அலுவலக முகமூடியை கழற்றி வைத்து விடவும். நீங்கள் எத்தனை பெரிய படிப்பு படித்திருந்தாலும், எத்தனை பெரிய பதவியில் இருந்தாலும் குழந்தையின் முன் அவையெல்லாம் செல்லுபடி ஆகாது. குழந்தையின் அளவிற்கு நீங்கள் இறங்கி வரத் தயாராக இருக்க வேண்டும். இதற்கு முதலில் உங்கள் அலுவலக முகமூடியைக் கழற்ற வேண்டும். இரண்டாவதாக, உங்கள் மடிக்கணணி, ஸ்மார்ட் போன் ஆகியவற்றை அணைத்து தூர வைத்துவிடுங்கள்.

செய்யக்கூடாதவை:

• குழந்தை உங்களிடம் ஆசையுடன் ஏதோ சொல்ல வரும்போது 'எனக்கு இப்போ டைம் இல்லம்மா. நீ தொணதொணன்னு பேசுவே. எனக்கு வேற வேல இருக்கு' என்று சொல்லாதீர்கள். இதற்கு என்ன அர்த்தம் தெரியுமா? குழந்தையை அலட்சியம் செய்கிறீர்கள் என்பதுடன் ஒரு பெற்றோராக உங்கள் கடமையை தட்டிக் கழிக்கிறீர்கள் என்றும் பொருள். ஒரு வினாடி நினைத்துப் பாருங்கள்: நீங்கள் ஆசை ஆசையாக ஏதோ சொல்ல வரும்போது உங்கள் எதிரில் இருப்பவர் நீங்கள் மேலே சொன்னவற்றை சொன்னால் எப்படி இருக்கும் உங்களுக்கு? குழந்தைகளுக்கும் உணர்ச்சிகள் உண்டு என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

• ஒரு கண் உங்கள் லேப்டாப்பில்; ஒரு காதில் உங்கள் ஸ்மார்ட் போன் என்று குழந்தையின் பேச்சைக் கேட்காதீர்கள். உங்கள் அலட்சியம் குழந்தைக்குப் புரியும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை பேசுவதைக் கேட்க தயாராகுங்கள் – எல்லாவிதத்திலும். உங்கள் கவனம் முழுவதும் குழந்தை சொல்லும் விஷயங்களின் மேல் இருக்கட்டும்.

• 'இன்னிக்கு ஸ்கூலில் என்ன நடந்தது? டீச்சர் என்ன சொன்னாங்க? ஹோம்வொர்க் என்ன இருக்கு?' என்று சுவாரஸ்யம் இல்லாமல் கேட்காதீர்கள். சீக்கிரம் சொல்லி முடி. எனக்கு ஒரு கால் இருக்கு...' என்று குழந்தையின் பேசும்

ஆர்வத்தை அணைக்காதீர்கள்.

குழந்தைகளுக்கு சின்ன சின்ன விஷயங்களின் மேல் ஈர்ப்பு அதிகம் இருக்கும். முக்கிய விஷயங்களை விட்டுவிட்டு இந்த சின்னச்சின்ன விஷயங்களை மிகவும் ஆர்வத்துடன் சொல்லுவார்கள் சில குழந்தைகள்.

குழந்தையுடன் பேசுவதற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். தினமும் குழந்தையுடன் நேரம் செலவழிப்பதை உங்கள் முதல் வேலையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தையுடன் பேசும்போது விவாதங்களுக்கும், குழந்தை சொல்லும் யோசனைகளுக்கும் தயாராக இருங்கள். குழந்தை கேட்கும் அறிவு சார்ந்த கேள்விகளுக்கு இணையத்தில் பதில் தேடி குழந்தைக்குப் புரியும் வகையில் சொல்லுங்கள். குழந்தையுடன் கழிக்கும் நேரம் உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் பயனுள்ளதாகவும், அதே சமயம் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாகவும் இருக்கட்டும். பேசி முடிந்தபின் குழந்தைக்கு நிறைவு உண்டாக வேண்டும். உங்களுக்கு நிறைவாக இருக்க வேண்டும் என்பதுடன் குழந்தையைப் பற்றி நிறைய தெரிந்து கொண்டோம் என்ற உணர்வும் இருக்க வேண்டும்.

• குழந்தையுடன் பேசும்போது (வேலைக்குப் போகும் அம்மாக்களுக்கு) குழந்தையை விட்டுவிட்டுப் போகிறோம் என்ற குற்ற உணர்ச்சி வேண்டாம். அதை ஈடுகட்டவே இப்போது நீங்கள் குழந்தையுடன் நேரம் செலவழிக்கிறீர்கள் என்பது நினைவில் இருக்கட்டும். ஏன் இதைச் சொல்லுகிறேன் என்றால் சில அம்மாக்கள் இந்த குற்ற உணர்ச்சியினால் குழந்தை கேட்பதையெல்லாம் வாங்கிக் கொடுப்பதாக ஒப்புக்கொண்டு விடுவார்கள். குழந்தையும் அம்மாவின் பலவீனத்தை புரிந்து கொண்டு தலைக்கு மேல் ஏறும். அம்மாக்கள் உஷார்!

• ரொம்பவும் கண்டிப்பான பெற்றோராகவோ, அல்லது அதிகச் செல்லம் கொடுக்கும் பெற்றோராகவோ இல்லாமல் கண்டிப்புடன் கூடிய அன்பைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுங்கள். குழந்தை தன் வயதுக்கு மீறி பேசும்போதோ அல்லது விளையாட்டு சாமான் வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடிக்கும்போதோ கண்டிக்கத் தயங்காதீர்கள். தவறு செய்தால் தண்டிக்க அம்மா தயங்க மாட்டாள் என்பது குழந்தைக்கு புரிய வேண்டும்.

• குழந்தையின் நடவடிக்கைகள் உங்கள் கவனத்திற்கு வருகின்றன என்பதை குழந்தை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். தவறு செய்யும் குழந்தையை கண்டிக்கும் அதே சமயத்தில், குழந்தையின் நிலையில் நின்று கருணையுடன் பார்க்கவும் வேண்டும். நீங்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்களோ அது குழந்தை தன்னைப் பற்றி நினைப்பதிலும் பிரதிபலிக்கும். அதாவது உங்களின் பிரதிபிம்பம் தான் குழந்தை. நீங்கள் எப்படி உங்கள் தவறுகளிலிருந்து பாடம் கற்றீர்களோ, அதேபோல உங்கள் குழந்தையும் தவறுகளிலிருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்ளட்டும். சிறுவயதுக் குழந்தைகள் பெற்றோர்களையே தங்கள் முன் மாதிரியாக எடுத்துக்

கொள்ளும். குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகள் உங்கள் நடவடிக்கைகளையே கண்ணாடி போலக் காட்டும். அதனால் நீங்கள் ஒரு நல்ல உதாரணமாக இருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

• ஒப்பீடுகளை தவிருங்கள். ஒப்பிடுவது தவறு என்று உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் புரிய வையுங்கள். பக்கத்துவீட்டுக் குழந்தையிடம் இருக்கும் விளையாட்டு சாமான்கள் எல்லாம் நம் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை; அந்தக் குழந்தை அணியும் உடைகள், காலணிகள் நம்மிடம் இல்லையென்றால் தவறில்லை. நாம் சற்று வித்தியாசமாக இருக்கலாம்; அவர்களிடம் இல்லாத பல பொருட்கள் நம்மிடம் இருக்கின்றன. அவர்கள் வேறு; நாம் வேறு; என்பதை எல்லாம் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு அவ்வபோது சொல்ல வேண்டும். நீங்கள் உங்களை அடுத்தவருடன் ஒப்பிட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்; குழந்தைகளையும் இன்னொரு குழந்தையுடன் ஒப்பிடாதீர்கள்.

# 24

[illegible]

‘நாங்கள் தாயின் கருப்பையிலும் பாதுகாப்பாக இல்லை; வெளியிலும் எங்களுக்கு பாதுகாப்பு இல்லை’

சமீபத்தில் பெங்களூரில் ஒரு ஆறு வயது சிறுமிக்கு நடந்த பாலியல் கொடுமைக்குப் பிறகு பொங்கி எழுந்த கல்லூரி மாணவிகளின் கூட்டத்தில் ஒரு மாணவி கையில் பிடித்திருந்த அட்டையில் எழுதப்பட்டிருந்த வாசகங்கள் இவை. படிக்கும்போதே மனது பதறுகிறது. நம் குழந்தைகளுக்கு நாம் வாழும் சூழ்நிலை பாதுகாப்பானதாக இல்லை என்கிற விஷயம் நம்மை தலை குனிய வைக்கிறது, இல்லையா? பாதுகாப்பான ஒரு சமூகத்தை நம்மால் உருவாக்கிக் கொடுக்க முடியவில்லை என்பது வெட்கக்கேடான விஷயம். தங்கள் குழந்தை பருவங்களைக் கூட நம் குழந்தைகள் தொலைக்க வேண்டுமா?

‘உள்ளக் கிளர்ச்சியைத் தூண்டும் உடைகளை பெண்கள் அணியக் கூடாது. அதுதான் இதைப்போன்ற வன்முறை சம்பவங்கள் நடக்கக் காரணம்’ என்று அரசியல் பெரிய தலைகள் எல்லாம் வாய்க்கு வந்தபடி உளறிக்கொண்டிருக்கின்றன. ஆறு வயது பள்ளிக் குழந்தை என்ன மாதிரி உடை அணிந்திருக்கும் உள்ளக் கிளர்ச்சியைத் தூண்ட என்று தோன்றினாலும், எங்கேயோ பார்த்த காட்சிகளின் தினவை சொறிந்துகொள்ள குழந்தைகள்  அகப்பட்டிருக்கிறார்கள் இந்தக் கயவர்களுக்கு. குழந்தைகளின் உடலை ஒருவன் காமக்கண் கொண்டு பார்க்கிறான் என்றால் அவன் நிச்சயம் மனிதனல்ல; கொடிய மிருகம்.

கர்நாடக முதலமைச்சர் ‘பள்ளி வளாகத்தில் நடைபெறும் குற்றங்களுக்கு பள்ளிகளே பொறுப்பு’ என்று கூறி கைகழுவிவிட்டு விட்டார். என்ன மாதிரியான சமூகத்தில் நாம் இருக்கிறோம் என்ற வேதனை தான் ஏற்படுகிறது. எத்தனை பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் பத்திரமாக பள்ளியில் இருக்கிறார்கள் என்ற மனநிம்மதியுடன் அலுவலகம் செல்லுகிறார்கள்? இனி அந்த மனநிம்மதி என்ன ஆகும்? ஆசிரியர் என்ற போர்வைக்குள் ஒரு மிருகம் இருப்பது குழந்தைக்கோ, பெற்றோர்களுக்கோ எப்படித் தெரியும்?

ஒரு பத்திரிக்கைக்காக குழந்தைகளுக்கு நடக்கும் பாலியல் ரீதியான அநீதிகளைப் பற்றிய கட்டுரை ஒன்று எழுத, ஒரு ஆங்கில செய்தித்தாளில் வந்திருந்த கட்டுரையை மொழி பெயர்க்க வேண்டியிருந்தது. குழந்தைகள் என்றாலே நமக்கு கள்ளங்கபடமற்ற சிரிப்பும், கவலையில்லாத முகமும் தான் நினைவுக்கு வரும். ஆனால் எத்தனை எத்தனையோ குழந்தைகள் வாழ்வில் இவை

இல்லவே இல்லை என்பதை அந்த ஆங்கில கட்டுரை மூலம் அறிந்த போது இரண்டு மூன்று நாட்கள் இரவில் தூக்கமே வரவில்லை. இப்படியும் நடக்குமா, என்ன அநியாயம் இது என்று மனது பரிதவித்துப் போயிற்று.

நம் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பது நம் கடமை. ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தம்மைவிட தம் குழந்தைகள் நல்ல படிப்பு, நல்ல வசதிகளைப் பெற வேண்டும் என்றுதான் பாடுபடுகிறார்கள். எவனோ ஒரு கயவனின் கையில் நம் குழந்தை அகப்பட்டு சிதைந்து போகலாமா?

குழந்தைகளை எப்படிப் பாதுகாப்பது இந்தக் கொடிய மிருகங்களிடமிருந்து?

• குழந்தைகளை (ஆண், பெண் இருபாலரையுமே) யாருடனும் – எத்தனை தெரிந்தவர்களாக இருந்தாலும் வெளியே தனியாக அனுப்பக் கூடாது.

• நீங்கள் இல்லாமல் காரில் ஓட்டுனருடன் கூட அனுப்பாதீர்கள். இப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் பள்ளி விட்டு வந்தபின் விதம்விதமான வகுப்புகளுக்குப் போய்வருகிறார்கள். ரொம்பவும் தெரிந்த ஓட்டுனர், பல வருடங்களாக உங்கள் வீட்டில் வேலை செய்கிறார் என்றாலும் கூட, பெற்றோர்களே, குழந்தைகளை அவர்களுடன் அனுப்பாதீர்கள். யார் எந்த சமயத்தில் எந்த சந்தர்ப்பத்திற்காகக் காத்திருப்பார்கள் என்றே தெரியாது. ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியது நம் கடமை.

• நமக்கு நன்கு தெரிந்தவர்கள்தான் நம் குழந்தைகளுக்கு எதிரி. நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நன்கு அறிமுகம் ஆனவர் என்ற தகுதியே விபரீதம் நிகழ சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கிறது. நாம் என்ன செய்தாலும் குழந்தை தன் பெற்றோர்களிடம் சொல்லாது; சொன்னாலும் அவர்கள் நம்மை சந்தேகப்பட மாட்டார்கள் என்ற எண்ணம் தவறு செய்யத் தூண்டுகிறது. இவர்களைப் பற்றிக் குழந்தைகள் நம்மிடம் சொன்னாலும், 'ச்சே! அவர் அப்படியெல்லாம் செய்யமாட்டார்' என்று நாம் குழந்தைகளை நம்ப மாட்டோம். இதுதான் ஆபத்தில் முடிகிறது.

• குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து வந்தவுடன் அன்றைய தினம் என்ன நடந்தது என்று விவரமாகக் கேட்டுக் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். சின்ன சின்ன விவரங்களையும் கவனமாகக் கேளுங்கள்.

• குழந்தை வழக்கத்துக்கு மாறாக சோர்வாக இருந்தாலோ, கவனக் குறைவுடன் இருந்தாலோ உடனே விசாரியுங்கள். இந்த சமயங்களில் குழந்தைகளை திட்டாதீர்கள். நீங்கள் திட்டினால் குழந்தைகள் பயந்துகொண்டு தங்களுக்கு நடக்கும் கொடுமைகளை பேச மாட்டார்கள்.

• குழந்தைகளிடம் இதுபோல நடக்கும் கொடுமைகள் பற்றி பொதுவாகச் சொல்லி எச்சரிக்கை செய்யுங்கள்.

• எதற்காகவும், யாரும் உங்கள் குழந்தையின் மேல் கைவைக்கக் கூடாது. தொட்டுப் பேசவும் கூடாது. அசிங்கமான ஜோக்குகள் சொல்லக்கூடாது.

• குழந்தை யாரையாவது ‘bad uncle’ என்று சொன்னால் பொறுமையாகக் குழந்தையின் பேச்சைக் கேளுங்கள். ஏன் அப்படிச் சொல்லுகிறது, எந்த விஷயத்தில் அங்கிள் பேட் ஆக நடந்து கொண்டார் என்று விசாரியுங்கள்.

‘ஆழம்’ இதழில் குழந்தைகளுக்கு நடக்கும் பாலியல் வன்முறை பற்றி வந்திருந்த எனது கட்டுரையிலிருந்து ஒரு பகுதி இதோ:

பரவலாக எல்லா இடங்களிலும் மதம், கலாசாரம், வர்க்கம்என்று வேறுபாடில்லாமல் குழந்தைகள் சிறார்கள், சிறுமிகள் பேதமின்றி பாலியல் பலாத்காரத்துக்கு உள்ளாகின்றனர். நகரம், கிராமம் வேறுபாடில்லை. உறவினர்கள், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள், தந்தை, சகோதரன், ஆசிரியர், அறிமுகமற்றவர்கள் என்று எங்கிருந்தும் யாரும் அத்துமீறல் செய்யமுடியும். இப்படிப்பட்ட குற்றவாளிகள் தூக்கிலிடப்படவேண்டும் என்று பொதுவாகச் சொல்லிவிடுகிறோம். ஆனால் இவர்களில் பலர் நம் வீட்டுக்குள் இருப்பவர்கள் என்னும் உண்மைமையை எப்படி எதிர்கொள்ளப்போகிறோம்?

‘ஹக்’ என்ற குழந்தைகளுக்கான உரிமை மையத்தின் இணை இயக்குனர் இனாக்ஷி கங்குலி சொல்கிறார்: ‘குடிசைப்பகுதிகளில் வாழும் குழந்தைகள் இந்த மாதிரியான வன்முறைகளுக்கு அதிகம் ஆளாகிறார்கள். பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குச் சென்றுவிடும்போது குழந்தைகள் தனிமையில் விடப்படுவது ஒரு காரணம். நடுத்தர, மேல் வர்க்கக் குழந்தைகள்கூட இத்தகைய துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். இவர்கள் மிகவும் நெருக்கமான குடும்ப வலைக்குள் இருப்பதால் இதைப்பற்றி பேச யாரும் இருப்பதில்லை; குடும்பத்தின் ‘மரியாதை’ முக்கியமாகக் கருதப்பட்டு மௌனம் காக்கப்படுகிறது.’

குழந்தைகள் பத்திரம் பெற்றோர்களே! அடுத்த வாரம் சந்திப்போம்.

# 25

## □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□

மூன்று வயது, 6 வயது குழந்தைகள் பள்ளியில் வன்முறைக்கு ஆளாகின்றார்கள் என்று கேள்விப்படும் போது பெற்றோர்களின் மனக்கவலைக்கு அளவேது? வீட்டிற்கு அடுத்தபடியாக பாதுகாப்பான இடம் என்றால் பள்ளிக்கூடம் தான் என்றிருந்த நிலை இன்று மாறி, அங்கும் வன்முறையாளர்கள் பரவி இருக்கும் நிலையில் நம் குழந்தைகளுக்கு குழந்தைப்பருவம் என்னும் பரிசினைக் கொடுக்க முடியமா?

இந்த உலகத்தை திருத்துவது என்பது நம்மால் இயலாத காரியம். நம்மால் செய்ய முடிந்ததை, நம் எல்லைக்குள் இருப்பதை செய்யலாமே. குழந்தை வளர்ந்து பெரியவளாகி தனது குழந்தைப் பருவத்தை நினைக்கும்போது இனிய நினைவுகள் அவளது மனதில் நிறைந்திருக்கும்படி செய்யலாமே. அளவில்லாத அன்பு, ஆரோக்கியமான உறவுகள், பாதுகாப்பான சூழ்நிலை, எண்ணற்ற கனவுகள் ஆசைகள் என்று இருந்த காலங்கள் அவளது நினைவில் நிலைத்திருக்கும் வண்ணம் செய்யலாம். நிச்சயம் இது நம்மால் முடிந்த ஒன்றுதான்.

சில விஷயங்கள் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருந்தாலும் நமது அலட்சியத்தால் – இது என்ன பெரிய விஷயமா என்ற அலட்சியத்தால் – குழந்தையின் எதிர்காலத்திற்கு ஊறுவிளைவிக்கும். நமக்குத் தெரிந்த விஷயங்கள் தான் இவை. அவற்றை இந்தப் பதிவில் பார்ப்போம்.

நம் குழந்தைகளுக்கு நான் கொடுக்கக்கூடிய அரிய பரிசு எதுவென்றால் நிபந்தனையற்ற அன்பு பாசம். இந்த அன்பும் பாசமும் குடும்பத்திலிருக்கும் அனைவரிடத்திலும் இருக்க வேண்டும். அம்மாவிற்கு குழந்தை மேல் பாசம். அப்பாவிற்குக் குழந்தை மேல் பாசம். ஆனால் அம்மா அப்பாவிற்கு இடையில் இடைவிடாத சண்டை. அம்மாவிற்குப் பாட்டியைக் கண்டால் பிடிக்காது. பாட்டி அம்மாவைக் குறை சொல்லிக்கொண்டே இருப்பாள். இந்த மாதிரியான உறவுகள் குழந்தைகளை மிகவும் பாதிக்கின்றன.

நம்மூரில் நாலுபேர் எதிரில் மனைவி கணவனின் கையைப் பிடித்தக் கொண்டு நடந்தால் முகத்தை சுளிப்பார்கள். கணவன் மனைவியை ஆசையுடன் கன்னத்தில் தட்டினால் மனைவி சொல்லுவார்: ‘ஐயோ! குழந்தைங்க பார்க்கறாங்க!’ ஆனால் வீதியில் நடக்கும்போது, வீட்டில் பெரியவர்கள் எதிரில் சண்டை போடலாம். அது அவமானமில்லை. அதாவது குழந்தைகள் எதிரில் அன்பு பரிமாற்றங்கள் கூடாது. சுடுசொற்கள் பரிமாறிக்கொள்ளலாம்! இது என்ன லாஜிக்?

பெற்றோர்களின் சண்டை குழந்தைகளை மிகவும் பாதிக்கும். டைம்ஸ் ஆப் இந்தியா பத்திரிகையில் ஓ-ஜோன் (O-ZONE) என்ற பெயரில் வலைப்பதிவு எழுதும் திருமதி வினிதா தனது அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறார் தனது வலைப்பதிவில். ஒருமுறை இவரும் இவரது கணவரும் ஏதோ வாக்குவாதத்தில் மும்முரமாக இருந்தபோது திடீரென அழுகை சத்தம் கேட்டதாம். திரும்பிப்பார்த்ததில் இவரது பெரிய குழந்தை திரைக்குப் பின்னால் நின்றபடி தேம்பித் தேம்பி அழுது கொண்டிருந்தானாம். அம்மா பார்ப்பதை கண்டவுடன் தனது தம்பியைக் கூப்பிட்டு 'பாரு! இருவரும் சண்டை போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள்', என்று புகார் சொன்னானாம். அவர் சொல்லுகிறார்: 'அழும் குழந்தைகளை எங்களால் சமாதானப்படுத்தவே முடியவில்லை. இத்தனைக்கும் அன்று நாங்கள் அதிகமாகக் குரல் உயர்த்திப் பேசவில்லை. பெரியவன் என்னைப்பார்த்து, 'எனக்கு முதலில் சொல்லு. எல்லாம் சரியாயிடுமா? இரண்டுபேரும் சீக்கிரமாக நார்மல் ஆகிவிடுவீர்களா?' என்று திருப்பித் திருப்பிக் கேட்டான். எனக்கு மிகவும் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. நிச்சயம் எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்று திரும்பத்திரும்ப சொன்னோம். சிறிது நேரம் ஆனபிறகு குழந்தைகளிடம் சொன்னோம்: 'நீங்கள் இருவரும் எப்படி சண்டை போட்டுக்கொள்ளுகிறீர்களோ, அதேபோலத்தான் நாங்களும். சில விஷயங்களை அவ்வப்போது பேசி முடிவு செய்துவிட வேண்டும். அப்போது ஒருவரின் குரல் சற்று ஓங்கி ஒலிக்கும். ஆனால் ஒருவரையொருவர் அடிப்பது, ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சொல்வது இதெல்லாம் தப்பு. ஆரோக்கியமான உறவில் சின்னசின்ன சண்டைகள் சகஜம்' என்று பலவிதமாக அவர்களை சமாதானம் செய்தோம். எங்களிடமிருந்து நிறைய வாக்குப் பிரமாணங்களை வாங்கிய பிறகு இருவரும் பழையநிலைக்கு வந்தனர். அன்றிலிருந்து நாங்கள் இருவரும் குழந்தைகள் எதிரில் வாக்குவாதம் செய்வதை குறைத்துக்கொண்டுள்ளோம். குரல் உயராதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுகிறோம்'.

எந்த வயதுக் குழந்தையாக இருந்தாலும், அந்தக் குழந்தைகளே வளர்ந்து பெற்றோர்கள் ஆன பின்னாலும் தங்கள் பெற்றோர்கள் சண்டையிடுவதை விரும்புவதில்லை. அந்த ஒரு உறவு மட்டும் பாறாங்கல்லைப் போல உறுதியாக இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறார்கள். நினைவு வைத்துக்கொள்ளுங்கள் பெற்றோர்கள் தங்களுக்குள் ஒருவரையொருவர் மதிக்க வேண்டும். இன்னொருவர் எதிரில் மற்றவரை மட்டம் தட்டக் கூடாது. இந்த உறவினைப் பார்த்து வளரும் குழந்தைகள் இவர்கள் மூலமே மற்ற உறவுகளைப் புரிந்து கொள்ளுகிறார்கள். பெற்றோர்கள் சத்தமாக சண்டை போட வேண்டும் என்பதில்லை. தினசரி நடக்கும் வாய்வார்த்தை வாக்குவாதங்கள் கூட குழந்தைகளைப் பாதிக்கும்.

தினசரி சண்டையிடும் பெற்றோர்களைப் பார்த்து சில ஆண்கள் கல்யாணத்தை தவிர்த்துவிடுகிறார்கள். அலுவலகத்திலும் சண்டை என்று வந்தால் ஒதுங்கிவிடுவார்கள். எங்கள் உறவுகாரரின் பிள்ளை 'எனக்குத் திருமணமே

வேண்டாம் நீயும் அப்பாவும் போல நானும் அவளும் சண்டை போட்டுக்கொள்வோம்' என்று சொல்லிச் சொல்லியே திருமணத்தை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே வந்தார். கடைசியில் ஒரு பெண் வந்து அவரிடம் திருமணம் என்றாலே சண்டையும், வாக்குவாதமும் மட்டுமல்ல என்று சொல்லி புரிய வைத்து அவரை மணந்து கொண்டாள்.

சரி, சண்டையே இல்லாத தாம்பத்தியம் இருக்க முடியுமா? நிச்சயம் முடியாது. அம்மா அப்பா சண்டையிட மாட்டார்கள் என்றால் அது போலியான ஒன்று. உண்மையான தாம்பத்தியமாக இருக்க முடியாது. மனத்தாங்கலை மனதினுள் வைத்துக் கொண்டிருப்பது இருவருடைய மனதையும் பாதிக்கும். என்ன செய்வது? சண்டை போடாமலும் இருக்க முடியாது. நாம் சண்டை போட்டால் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும். ஒன்றுமில்லாததுபோல குழந்தைகள் எதிரில் நாடகம் போடுவதும் நல்லதல்ல. திருமணம் என்பதில் சண்டை கிடையாது என்று குழந்தைகளுக்கு காட்டுவதால் எந்த நன்மையும் இல்லை. வயது வந்த நமக்குத் தெரியும் இன்று சண்டை என்றால் நாளை சமாதானம் ஆகிவிடுவோம் என்று. ஆனால் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் இப்போது பார்ப்பதுதான் மனதில் நிற்கும்.

என்ன செய்யலாம்? தொடர்ந்து பார்ப்போம் அடுத்த வாரம்.

# 26

## □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□,
## □□□□□□□!

‘நாங்கள் சண்டையே போடமாட்டோம்’ என்று சொல்லும் தம்பதிகள் இல்லாத காலம் இது. ஊடல், கூடல் இருந்தால் தானே தாம்பத்தியம் ரசிக்கும்?

குழந்தைகள் எதிரில் சண்டை போட்டால் சரியில்லை. ஆனால் தாம்பத்தியம் சண்டை வந்தால் என்ன செய்வது? சரியான விஷயத்திற்கு சரியான விதத்தில் சண்டை போட வேண்டும். எப்படி? இதோ சில நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்.

• உங்களுடைய அடிப்படை நாகரீகத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பேசும் வார்த்தைகள் கவனிக்கப்படுகின்றன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அனாவசியமாக எதையெதையோ பேசாதீர்கள். அம்மா, அப்பா என்று குடும்பத்தவர்களை உங்கள் சண்டையில் இழுக்காதீர்கள். அவர்களை இழிவாகப் பேசாதீர்கள். நீங்கள் பேசும் அளவிற்கு உங்கள் துணைவரும் பேசக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

• உங்கள் துணைவர்/துணைவி சொல்வதற்கு முதலில் காது கொடுங்கள். பிறகு உங்கள் கருத்துக்களைச் சொல்லுங்கள்.

மற்றவர்களைப் பேச விடவேண்டும் என்று குழந்தைகள் உங்களைப் பார்த்துத்தான் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள். முன்னுதாரணமாக இருங்கள் நல்ல நடத்தைக்கு மட்டுமல்ல; சண்டையிடுவதிலும். விட்டுக்கொடுப்பதிலும் கூட.

• உங்கள் வார்த்தைகள் உங்கள் துணைவரை புண்படுத்தியிருந்தால் அவருடைய நிலையை புரிந்துகொள்ளுங்கள். அவரை கருணையுடன் நடத்துங்கள்.

வார்த்தைகளை நிதானமாக வெளியில் விடுங்கள். பேசிய வார்த்தைகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பு. அவைகளை ஆயிரம் கொடுத்தாலும் திரும்ப வாங்க முடியாது. நினைவிருக்கட்டும்.

• நிதானமிழக்க வேண்டாம். கோபத்தில் நிலைகுலைவது வரும் நாட்களையும் கெடுத்துவிடும்.

இன்றைக்கு இந்த விஷயத்தில் மட்டுமே நீங்கள் உங்கள் துணைவருடன் கருத்து வித்தியாசப்படுகிறீர்கள். நேற்றைக்கு இருவரும் சந்தோஷமாக இருந்தீர்கள். நாளை சந்தோஷமாக இருக்கப் போகிறீர்கள். இது ஒரு சிறிய தப்புக் கணக்கு.

இன்றைக்கு இந்தக் கணக்கை சரி செய்துவிட்டு நாளையிலிருந்து இருவரும் நார்மலாக இருக்கப் போகிறீர்கள்.

• உங்கள் துணைவரைப் பார்த்துப் பேசுங்கள். அவர் பேசுவதில் உங்கள் முழு கவனமும் இருக்கட்டும்.

கையில் தொலைபேசி வேண்டாம். ஒருவரையொருவர் பார்த்துப்பேசுங்கள். அவர் சொல்லுவதை நீங்களும், நீங்கள் சொல்லுவதை அவரும் முழு கவனத்துடன் கேட்க வேண்டும்.

• பாதிப் பேச்சுவார்த்தையில் வெளிநடப்பு செய்யாதீர்கள். உங்கள் மேல் தப்பு இல்லையென்றால் கூட இந்த நடவடிக்கை துணைவரை பாதிக்கும்.

நிகழ்ந்த தவறுக்கு முடிவு எட்டும்வரை இருவரும் ஒரே இடத்தில் இருக்க வேண்டும். பாதியில் எழுந்து போவது இன்னொருவரை அவமதிப்பதாகும்.

• சண்டை வாய் வார்த்தையில் மட்டுமே இருக்கவேண்டும். கை நீளக்கூடாது.

இருவருமே இதில் கட்டுப்பாட்டை கடைபிடிக்க வேண்டும். மனைவியை அடிப்பது ஆண்களுக்கு நியாயம் என்று தோன்றினாலும் உங்கள் குழந்தைகளின் முன் உங்கள் மரியாதை பறந்துவிடும். ஜாக்கிரதை!

• இன்றைக்கு முடிவு காண்பது கஷ்டம் என்று தோன்றினால் இன்னொரு நாள் பேசிக்கொள்ளலாம் என்று விட்டுவிடுங்கள்.

சிலநாட்கள் அப்படித்தான் ஆகும். நீங்களும் விட்டுக்கொடுக்கத் தயார் இல்லாமலும், உங்கள் துணைவரும் பிடிவாதமாக இருந்தால் அப்படியே நிறுத்திவிடுங்கள். வழக்கம்போல உங்கள் வேலைகளைத் தொடருங்கள். இதை நினைத்து உங்கள் மனதையும் குழந்தைகளின் மனநிலையையும் குழப்பாதீர்கள்.

சொல்வது சுலபம். செய்வது சிரமம் தான். ஆனால் நமது சண்டையினால் நமது குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்றால் சற்று நிதானமாகப் பேசலாமே. தவறில்லை.

குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமான சூழலை வீட்டிற்குள் கொடுப்பது பெற்றோர்களின் முக்கியக் கடமை. தாய்தந்தையர்கள் நடந்து கொள்ளும்விதம் தான் குழந்தைகளின் பிற்கால உறவுமுறைகளை உருவாக்குகிறது. அப்பா ரொம்பவும் சத்தம் போட்டு வீட்டில் இருப்பவர்களை தன் கட்டுபாட்டில் வைக்கவேண்டும் என்று நினைத்தால், பிள்ளையும் பிற்காலத்தில் அதேபோல மற்றவர்கள் மேல் அதிகாரம் செலுத்துபவராக உருவாகிறார். இதைப் பார்க்கும் மகள் தனக்கு இதுபோல ஒரு கணவன் வரக்கூடாது என்று நினைக்கிறாள். விட்டுக் கொடுத்துப் போகும் பெற்றோர்களின் பிள்ளைகளும் உறவுகளை மதிப்பவர்களாக, விட்டுக் கொடுப்பவர்களாக உருவாகிறார்கள். இதை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் நினைவில்

வைத்துக்கொண்டால் நாளை குழந்தைகளின் வாழ்வு சிறக்கும்.

பெற்றோர்களின் சண்டை குழந்தைகளின் மனதில் ஒரு பாதுகாப்பின்மையை உருவாக்குகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

அடுத்தபடியாக பெற்றோர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விஷயம் சிறுவயதில் ஏற்படும் உடற்பருமன். இது இந்தியாவில் மட்டுமல்ல; உலகெங்கிலும் கவனத்தை ஈர்த்திருக்கும் ஒரு விஷயம். இந்தக் காலக் குழந்தைகள் தங்கள் வயதுக்கு மீறிய வளர்ச்சியுடன் இருப்பதுடன் அதிக அளவு எடையையும் சுமக்கிறார்கள். இதையும் நிச்சயம் பெற்றோர்கள் கவனிக்க வேண்டும். சிறுவயதிலேயே உடற்பருமனுடன் இருக்கும் குழந்தைகள் வளர்ந்தபின் பலவிதமான நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். கூடவே குடும்பத்தில் பரம்பரையாக வரும் நோய்களும் சிறுவயதிலேயே வந்துவிடும் அபாயம் இருக்கிறது.

நம்மூரில் குண்டான குழந்தைகள் அழகு என்று நினைத்துக்கொள்ளுகிறோம். சில குழந்தைகளுக்கு பேபி பாட் (baby fat) என்றிருக்கும். பத்து அல்லது பதினோரு வயது குறிப்பாக பெண் குழந்தைகளுக்கு பதின்மூன்று வயதில் கரைந்து விடும். அதாவது பருவம் அடையும் வரை இருக்கும் இந்த பேபி பாட் பிறகு குறைந்துவிடும். அப்படியல்லாமல் பதின்ம வயதிலும் தொடர்ந்து இருந்தால் அது அப்படியே தங்கிவிட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பெற்றோர்களின் தவறு என்ன என்றால் தங்கள் குழந்தை அதிகப்பருமன் என்று அவர்கள் ஒப்புக்கொள்ளத் தயாராக இல்லாததுதான். யாராவது சொல்லவிட்டால், ‘கண் வைக்கறாங்க பாரு, குழந்தைக்கு சுத்திப் போடணும்’ என்பார்கள். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பல பிரச்னைகள் பெற்றோர்களின் இந்த குணத்தால் ஏற்படுகிறது. வீட்டில் யாரவது அதிகப்பருமனுடன் இருந்தால் உங்கள் குழந்தைக்கு அது வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

சத்தான உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்றால் சிலர் அதிக உணவு என்று நினைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். நெய், வெண்ணெய் என்று நிறைய கொடுக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு எல்லா உணவும் கொடுத்துப் பழக்க வேண்டும். ஆனால் தவறான முறையில் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்போது அது அதிகப் பருமனில் கொண்டுபோய் விடுகிறது.

# 27

## □□□□ □□□□□□□□□□□

செல்வ களஞ்சியமே இந்த வாரம் கொஞ்சம் வேறு வழியில் போகிறது. அடுத்த வாரத்திலிருந்து வழக்கம்போல தொடரும்.

சென்ற வாரம் நண்பரின் மகள் பெரியவளாகிவிட்டாள் என்ற செய்தி தெரிந்தது. அந்தப் பெண்ணின் தாயாரிடம் தொலைபேசியில் என் சந்தோஷத்தைத் தெரிவித்தேன். எனக்கு நன்றி கூறியவரின் குரலில் என்னளவு சந்தோஷம் தொனிக்கவில்லை. ‘இன்னும் வயசே ஆகலைங்க அதுக்குள்ள…’ என்றார். ஒரு அம்மாவிற்கே உரிய கவலையுடன்.  உண்மைதான். நம்மூரில் பெண் குழந்தை பிறக்கும்போதே கவலையும் பிறக்கிறது. அதற்குத்தானோ என்னவோ கிராமங்களில் பெண்குழந்தை பிறக்கும்போதே கள்ளிப்பால் கொடுத்து கவலையையும், கதையையும் சேர்த்து முடித்துவிடுகிறார்கள். கொடுமை!

அந்த தாயின் குரலிலிருந்த கவலை என்னை இந்தப் பதிவு எழுத வைத்தது.

பெண் பிறக்கும்போது கவலைப்படாத அம்மாக்களும் அவள் பெரியவளாகும் போது நிச்சயம் கவலைக்கு ஆளாகிறார்கள். இந்தக்கவலை எதற்கு என்று நீண்ட நேரம் யோசித்தேன். ஒரு காரணமும் புரியவில்லை. பெண்ணைப் பற்றிய இந்தக் கவலைக்கு முடிவு உண்டா என்றால் அதுவும் கிடையாது. முடிவில்லாத ஒன்றை மனதில் சுமப்பது எத்தனை மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு?

நாம் கவலைப்படுவதால் ஏதாவது மாறப்போகிறதா? பின் எதற்குக் கவலை? பெண்கள் வயதுக்கு வருவது நிச்சயம் கவலைபட வேண்டிய ஒன்றல்ல. அந்தப் பெண்ணிற்கு மலரும் பருவம். அவள் குழந்தைப்பருவத்தைக் கடந்து அடுத்த பருவத்திற்கு வந்திருக்கிறாள். இந்த மாற்றத்தை அவளுக்குப் புரிய வைப்பது அம்மாவின் கடமை. அவள் வயதுக்கு வரும் முன்பே இந்த மாற்றத்திற்காக அவளை மனதளவில் சந்தோஷத்துடன் மாற்றத்தை வரவேற்க அவளைத் தயார் செய்ய வேண்டியது அம்மாவின் கடமை. எத்தனை அம்மாக்கள் இதை செய்கிறோம்?

எங்கள் காலத்தில் சொல்லிகொடுக்க மாட்டார்கள். ஆனால் வயதுக்கு வந்துவிட்டால் ‘இது ஒண்ணு தான் குறைச்சலாக இருந்தது’ என்று திட்டுவார்கள். நாங்கள் ஏதோ தப்பு செய்துவிட்டதைப் போல ஒரு குற்றவுணர்ச்சியுடன் ஒவ்வொரு மாதத்தையும் தள்ளுவோம். இப்போது காலம் மிகவும் முன்னேறிவிட்டது. ஆனாலும் அம்மாக்கள் கவலைப்படுவது மாறவில்லை.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு இளம் பெண்ணிடம் சொன்னேன். 'குழந்தைக்கு பத்து வயதாகிறது. அவளுக்கு எல்லாம் சொல்லிகொடு. வயதுக்கு வந்துவிடுவாள் சீக்கிரம்' என்று. அந்தப் பெண் எனக்குக் கொடுத்த பதில் என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. 'ஆங்....அதெல்லாம் சொல்லிக் கொடுத்தாச்சு! ஒரு பெண் மருத்துவரிடம் அழைத்துப் போனேன். அவர் அவளுக்கு வீடியோ போட்டுக் காண்பித்தார். வேலை சுலபமாக முடிஞ்சு போச்சு!' அடக் கஷ்டமே! ஒரு அம்மாவால் பெண்ணிடம் இதைப்பற்றிப் பேச முடியாதா? ஏன் மருத்துவரிடம் போக வேண்டும்?

நான் ஏன் திருப்பித்திருப்பி ஒரு அம்மாதான் சொல்லித் தரவேண்டும் என்று சொல்லுகிறேன் என்றால், பெண் குழந்தைகளுக்கு அம்மாக்கள் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான கடமை இது. நாம் சொல்வதற்கு முன்பே பள்ளியில் குழந்தைகள் இதைப்பற்றிப் பேசிக் கொள்வார்கள். தவறான எதையும் அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளக்கூடாது. சரியான முறையில் உடலில் என்னென்ன மாற்றங்கள் ஏற்படும்; மனதளவில் அவற்றை ஏற்றுக்கொள்வது எப்படி என்று ஒரு அம்மாவால்தான் சொல்லித்தர முடியும். இந்த விஷயத்தை பொதுவாகப் பேசுவது வேறு. நம் குழந்தையை நாம் தயார் செய்வது வேறு. மருத்துவர் சொல்வது, வீடியோ காண்பிப்பது எல்லாம் ஏட்டுச்சுரக்காய். நாம் சொல்லித்தருவது ஆரோக்கியமான நடைமுறைப் பயிற்சி. முதல்முறை வந்தபின் ஒவ்வொரு மாதமும் நம்மை எப்படி பாதுகாத்துக்கொள்வது என்று ஒரு அம்மாவால் மட்டுமே சொல்லித் தரமுடியும். தனது அனுபவத்தையும் சேர்த்துச் சொல்லி அந்தக் குழந்தைக்கு தைரியம் சொல்லவேண்டும்.

ஒரு பெண் பூவாக மலர்வது என்பது அவளது எதிர்காலத்தையும் நிர்ணயிக்கும் ஒன்று. அவள் மூலம் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் உருவாகும் என்பதற்கு இது அடிப்படை. அவளது கருப்பை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறது என்பதை தெரிவிக்க இயற்கை மேற்கொள்ளும் வழி இது. வயதுக்கு வந்தவுடன் அவள் பிள்ளைபேற்றிற்கு தயாராவது இல்லை. இது ஒரு முன்னோட்டம் அவ்வளவுதான். இனி அவள் உடம்பில் நிகழும் மாற்றங்கள் அவளை தாய்மைப் பேற்றிற்கு தயார் செய்கின்றன.

வயதுக்கு வந்த பெண்ணிற்கு தாய் என்னென்ன வழியில் உதவலாம்?

முதலில் குழந்தைக்கு வாழ்த்துச் சொல்லுங்கள். இயற்கை அவளுக்கு  தாய்மை பேற்றை அளிக்க அவளை தயார் செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறது.

• கவலையை விட்டொழியுங்கள். நீங்கள் கவலைப்பட்டால் இது ஏதோ தவறான செய்கை என்பது போல உங்கள் பெண்ணிற்குத் தோன்றும்.

• இப்போதெல்லாம் சானிடரி நாப்கின்கள் மலிவாக கிடைக்கின்றன. அவற்றை

எப்படி உபயோகிப்பது என்று சொல்லிக்கொடுங்கள். எத்தனை மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை மாற்றவேண்டும் என்றும் சொல்லிக்கொடுங்கள். இந்த இரண்டையும் விட முக்கியமானது பயன்படுத்திய நாப்கின்களை எப்படி பிறர் கண்களில் படாமல் அப்புறப்படுத்துவது என்று சொல்லிக்கொடுப்பது.

• ரொம்பவும் முக்கியமானது எப்படி அந்தரங்க உறுப்பை ஆரோக்கியமான முறையில் வைத்துக் கொள்வது என்று சொல்லிக் கொடுங்கள். இப்போது Vwash என்று ஒரு க்ளீனிங் லிக்விட் கிடைக்கிறது. குளிக்கும்போது அதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுகள் கையில் எடுத்துக்கொண்டு நுரை வரும்படி செய்து பிறகு பெண் உறுப்பில் தேய்த்து நிறைய நீர் விட்டு அலம்பி விடவேண்டும். சாதாரண நாட்களில் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் இதுபோல சுத்தம் செய்யலாம். வீட்டு விலக்கான நாட்களில் நாப்கின் மாற்றும் ஒவ்வொரு தடவையும் இந்த லிக்விட் போட்டு கழுவுவது நல்லது.

• நாப்கின் வைத்துக் கொள்வதால் அந்த இடங்களில் rashes வரலாம். நடக்கும்போது ஏற்படும் உராய்வினால் இருபக்கங்களிலும் பொரிபொரியாக தோலின் தடிப்பு ஏற்படலாம். அரிப்பு ஏற்படலாம். இவற்றிற்கு சாதாரண வாசலின் (vaseline) தடவலாம்.

• நாம் முகத்தை அடிக்கடி கழுவுவோம். கால்கைகளைக் கழுவுவோம். அத்தனை முக்கியத்துவம் நம் அந்தரங்க உறுப்பிற்குக் கொடுக்க மாட்டோம். அது ஒரு அசிங்கம் என்று நினைப்பதுதான் காரணம். இதன் காரணமாகவே வயதுக்கு வருவது பற்றிப் பேச பல தாய்மார்கள் தயங்குகிறார்கள். தலைமுறை தலைமுறையாக பெண்கள் அனுபவித்து வருவதுதானே. உங்கள் அம்மா, உங்கள் பாட்டி, அவரது அம்மா இப்போது உங்கள் பெண் அவளது பெண் என்று தொடரப்போகும் விஷயம் இது.

• ‘வயசுக்கு வந்துட்டா’, ‘பூப்பெய்தி விட்டாள்’, ‘ஒக்காந்துட்டா’ என்று எப்படி சொன்னாலும் ஒன்றுதான். கொண்டாடப் பட வேண்டிய விஷயம் இது. மூடிமறைக்கவோ பேசவோ கூடாத ஒன்றல்ல. அம்மாக்கள் இதைப் புரிந்து கொண்டால் குழந்தைகளும் தைரியமாக தங்கள் மனதில் தோன்றும் சந்தேகங்களை தாயிடம் தைரியமாகக் கேட்பார்கள்.

• இந்த சமயத்தில் சில குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுவலி வரும். இதற்கு சுலபமான வழி இஞ்சிக் கஷாயம். இஞ்சியை தோல் சீவி நன்றாக துருவிக் கொள்ளுங்கள் கேரட் துருவுவது போல. ஒரு டம்பளர் ஜலம் வைத்து இஞ்சித் துருவலைப் போட்டு கொதிக்க வையுங்கள். அதனுடன் வெல்லத்தை போட்டுக் கொதிக்க வையுங்கள். டீ வடிகட்டியில் வடிகட்டி கொடுங்கள். அதிகம் வேண்டாம் ஒரு கால் டம்பளர் கொடுங்கள் போதும். சட்டென்று வலி மறையும்.

• நல்ல போஷாக்கான உணவு கொடுங்கள். பழங்கள், புத்தம் புதிய காய்கறிகள்

கொடுங்கள். முக்கியமாக கீரைவகைகள் கொடுக்கலாம். நிறைய இரும்பு சத்து உள்ள உணவுகளைக் கொடுங்கள்.

• மார்பகம் பெரிதாக ஆரம்பிக்கும். அங்கும் வலி ஏற்படலாம். சரியான அளவு ப்ரா வாங்குவதற்கு குழந்தைக்கு உதவுங்கள். ரொம்பவும் இறுக்கமாக இல்லாமல், ரொம்பவும் லூசாக இல்லாமல் பருத்தி உள்ளாடைகள் அணியப் பழக்குங்கள்.

இந்த சமயத்தில் அவர்களுக்குத் தேவை தாயின் அன்பும் அரவணைப்பும். அதை தாராளமாகக் கொடுங்கள்.

# 28

இன்றைக்கு செய்தித்தாளில் ஒரு செய்தி. ரொம்பவும் யோசிக்க வைத்து விட்டது.

அதாவது இந்த சாமர்த்திய-யுகத்தை சேர்ந்த குழந்தைகள் விளையாட்டு மைதானத்தில் நேரம் செலவழிப்பதை விட வீடியோ விளையாட்டுக்களில் அதிக நேரம் கழிப்பது அவர்களது ஆரோக்கியத்தை பெருமளவில் பாதிக்கிறது; இவர்களைவிட, கிராமத்தில் அல்லது வசதிகள் குறைந்த இடத்தில் வசிக்கும் குழந்தைகள் அதிக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறார்கள் என்பதுதான் இந்தச் செய்தியின் சுருக்கம். உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமில்லாமல் அதிக போஷாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதிலும் பின்தங்கிய இடங்களில் இருக்கும் குழந்தைகள் அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறுகிறார்களாம்.

எப்போது பார்த்தாலும் அலைபேசியில் ஏதாவது ஒரு விளையாட்டு அல்லது வீடியோ விளையாட்டுக்கள், ஆரோக்கியமற்ற குப்பை உணவுகள், எந்தவித உடற்பயிற்சியும் இல்லாத நிலை இவைகளே நகரச் சிறுவர் சிறுமியரின் இந்த ஆரோக்கியக் கேட்டிற்குக் காரணம் என்கிறது ஒரு ஆராய்ச்சி. ஒரு தலைமுறையே இந்த மாதிரி ஆரோக்கியமற்று இருக்கிறது என்று கவலைப்படுகிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

இந்தக் கணக்கெடுப்பு சிறுவர்களின் எடை, BMI எனப்படும் உயரம் பருமன் இவற்றின் உடல்நிறை குறியீட்டெண் மற்றும் உடலின் தாங்கும் சக்தி இவைகளை வைத்து இந்தக் கணக்கெடுப்பு செய்யப்பட்டது. சமீபத்தில் எடுக்கப்பட்ட ஒரு ஆய்வு 7-17 வயதுக்குட்பட்ட நகரங்களில் வசிக்கும் சிறுவர்களில் 40 சதவிகிதம் பேருக்கு இந்தக் குறியீட்டு எண் ஆரோக்கியமானதாக இல்லை என்று சொல்லுகிறது. பெங்களூருவில் 38% குழந்தைகள் இப்படி இருக்கிறார்கள் என்றும் இந்த ஆய்வு சொல்லுகிறது. இது மிகவும் அபாயகரமானது.

எங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு தம்பதிக்கு குழந்தை பிறந்தது. கணவன், மனைவி இருவருமே சற்று பெரிய உருவம். குழந்தையும் அதே போல இருந்தது. வளர வளர அவனது எடையும் அளவிற்கு அதிகமாக போகத் தொடங்கியது. இப்போது 3 வகுப்புப் படிக்கும் அந்தச் சிறுவன் ஆறாம் வகுப்பு படிப்பவன் போல வளர்த்தி. எடையும் அப்படியே. 8 வயதுக் குழந்தை 20-25 கேஜி எடை இருக்கலாம். ஆனால் இந்த சிறுவன் 35 கிலோ எடை. பள்ளியிலும் அவன் மற்ற சிறுவர்களின் கிண்டலுக்கும் கேலிக்கும் ஆளானான். குழந்தையாய் இருக்கும்போது அவனது அம்மாவிற்கு உறவினர் ஒருவர் அறிவுரை செய்தாராம்: 'முதலிலிருந்தே குழந்தைக்கு எல்லாவற்றையும் கொடுத்து வயிற்றை பெருக்கிவிடு. அப்போதுதான்

பெரியவனாகும்போது நன்றாக சாப்பிடுவான்' என்று! என்ன புத்திசாலித்தனமான அறிவுரை! வயதுக்கு அதிகமான எடை இருப்பதை உணர்ந்த இந்தக் குழந்தையின் பெற்றோர்கள் அவனை ஒரு உணவு போஷாக்கு மருத்துவரிடம் அழைத்துக் கொண்டு போனார்கள். அவனது பருமனுக்குக் காரணம் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம், வெளியில் விளையாடப் போகாததுதான் என்று கண்டறிந்தனர். அவனது உணவுப் பழக்கம் மாற்றப்பட்டது. நீச்சல், டென்னிஸ் ஆகிய விளையாட்டுக்களை விளையாட ஆரம்பித்தான். இப்போது அவனது எடையில் மட்டுமல்ல மாற்றம். உடல் வலுவும் அதிகரித்திருக்கிறது.

சிறுவயதுப் பருமனை கவனிக்காமல் விட்டால் பெரியவனாகும்போதும் அந்த பருமன் தொடரும். அப்போது இளைக்க வைப்பது என்பது கடினம். குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் சரியில்லை என்றால் அதிகப் பருமன், டைப் 2 சர்க்கரை வியாதி இவைகளினால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படலாம். பெற்றோர்கள் போல பிள்ளைகள் வளர்த்தி அதிகமாக இருப்பது பொதுவாக நாம் காண்பதுதான் என்றாலும் வயதுக்கு மீறிய பருமன் நல்லதல்ல. குடும்பத்தில் பரம்பரையாக வரும் நோய்கள் தவிர, உடற்பருமனால் வரும் நோய்களும் சிறுவயதிலேயே அவர்களை பாதிக்கும். பெற்றோர்கள் நிச்சயம் இதற்குப் பரிகாரம் தேடவேண்டும்.

• ஒரு வயதுக்குக் குழந்தையாக இருந்தாலும் அதிக நெய் போட்டு சாதம் கொடுக்க வேண்டாம். 'நன்றாக இரண்டு ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி இத்தனை சாதத்தை பிசைந்து ஊட்டு' என்பார்கள் சில வீடுகளில். இது பின்னாளில் உடற்பருமனாக வாய்ப்பு இருக்கிறது. எதிலும் அளவுடன் இருப்பது நல்லது.

• குழந்தை குண்டாக இருந்தால் தான் அழகு என்கிற தவறான எண்ணம். பருமனுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் நேர் விரோதம் என்பது நினைவிருக்கட்டும்.

• குழந்தைகளை வீட்டிற்கு வெளியே விளையாட உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

• பெற்றோர்கள் நிச்சயம் இதற்கான வழிமுறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

• குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்களின் ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.

• முதலில் பெற்றோர்கள் அலைபேசி, ஐ-பேட், இவைகளின் பிடியிலிருந்து வெளியே வரவேண்டும்.

• ஏதாவது ஒரு வெளி விளையாட்டுக்கு குழந்தையைப் பழக்க வேண்டும்.

• குப்பை உணவுகள் வாரத்திற்கு ஒருமுறை மட்டுமே என்ற கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும்.

• முடிந்த அளவு வீட்டு சாப்பாடு சாப்பிடப் பழக்குங்கள். கார்பன் சேர்ந்த

பானங்களை அதிகம் குடிக்க விடாதீர்கள். எல்லாவற்றிலும் ஒரு எல்லை இருக்கட்டும்.

• உதாரணமாகப் பெற்றோர் இருக்க வேண்டும். சூப், பழரசம் போன்றவற்றை வீட்டிலேயே தயாரித்துக் கொடுங்கள்.

• பிட்சா பேஸ் (base) வெளியில் கிடைக்கிறது. அவற்றை வாங்கி வந்து வீட்டில் குறைந்த சீஸ், அதிகம் காய்கறிகள் என்று செய்து கொடுங்கள். குறைந்த கொழுப்புள்ள வெண்ணெய் பயன்படுத்துங்கள்.

சிறுவர்களைக் காட்டிலும் சிறுமிகள் ஒருபடி மேல் என்கிறது மேற்சொன்ன ஆராய்ச்சி. ஏனெனில் அவர்கள் எப்போதுமே தங்கள் உடல் அமைப்பில் கவனம் செலுத்துபவர்கள். இந்த உடற்பருமனுக்கு இன்னொரு காரணமாக சொல்லப்படுவது பள்ளிகளில் எந்தவிதமான வெளி விளையாட்டுக்களும் இல்லாமலிருப்பது. வாரத்தில் இரண்டு மணிநேரம் மட்டுமே வெளி விளையாட்டுக்களுக்கு என்று பள்ளிகள் ஒதுக்குகின்றன. ஆனால் சிறுவர்களுக்கு தினமும் 45நிமிட ஏதாவது ஒரு வகையான உடல் பயிற்சி தேவை.

# 29

## [illegible]

எடுஸ்போர்ட்ஸ் (EduSports) என்ற அமைப்பினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்த ஆராய்ச்சி  23 மாநிலங்களில்  85 நகரங்களில் 287 பள்ளிகளில்  1,15,559 குழந்தைகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

சாதாரண உடற்பயிற்சி, உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மை, கீழ் மற்றும் மேல் உடலின் வலிமை, உடல்நிறைக் குறியீட்டெண் (BMI) ஆகியவற்றில் இக்குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் பரிசோதிக்கப்பட்டது. ஆண் குழந்தைகளின் உடல்நிறை குறியீட்டெண் 59% ஆகவும் பெண்குழந்தைகளின் உடல்நிறை குறியீட்டெண் 65% ஆகவும் இருந்தது. இந்த அளவீட்டில்  பெண்குழந்தைகள் அதிக மதிப்பெண் பெறுகிறார்கள்.

ஆனால் மற்ற ஆரோக்கிய அளவுகளில் பெண் குழந்தைகள், ஆண் குழந்தைகளைவிட ஆரோக்கியக் குறைவாக இருக்கிறார்கள். மொத்தத்தில் பெண் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் அத்தனை நன்றாக இல்லை.

• மொத்தக் குழந்தைகளில் 38% குழந்தைகளுக்கு உடல்நிறை குறியீட்டெண் ஆரோக்கியமானதாக இல்லை.

• இரண்டில் ஒரு குழந்தைக்கு மேல் உடம்பில் சக்தி குறைவாக இருக்கிறது.

• ஐந்தில் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு மேல் உடம்பின் சக்தி குறைவாக இருக்கிறது.

• பத்தில் மூன்று குழந்தைகளுக்கு ஓடும் வேகம் அவர்களது வயதிற்கு தகுந்த அளவில் இல்லை.

• நான்கில் ஒரு குழந்தைக்கு உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மை தேவையான அளவிற்கு இல்லை.

• இருபது குழந்தைகளில் ஏழு குழந்தைகளுக்கு அடிவயிற்று வலிமை மிகவும் குறைவாக இருந்தது.

இந்தத் தலைமுறையே பலவீனமானவர்களோ என்ற சந்தேகத்தை இந்த ஆய்வு ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. எப்படி இதை சரி செய்வது?

பொதுவாகவே நாம் வீட்டில் சொல்வதுண்டு. முந்தைய தலைமுறை நம்மைவிட ஆரோக்கியமானவர்களாக இருந்தார்கள் என்று. அதையே இந்த ஆய்வும் சொல்லுகிறது. உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் ஒருபுறம் இருந்தாலும், சுத்தமான சுற்றுச் சூழலுக்கும் இதில் பெரும் பங்கு உண்டு என்பதை மறுக்கமுடியாது.

காற்றில் மாசு, நீரில் மாசு, நிறைய இரசாயன உரம் சேர்க்கப்பட்டு விளைவிக்கப்படும் பழங்கள், காய்கறிகள் என்று எல்லாவற்றிலும் தரம் குறைந்திருக்கிறது. இவற்றில் எல்லாவற்றையும் நம்மால் சரிசெய்ய இயலாது. ஆனால் சிலவற்றை நிச்சயம் நம்மால் மாற்ற முடியும். நம் குழந்தைகளுக்காக அவற்றைச் செய்வோம்.

• நீரை வடிகட்டிக் குடிப்போம்.

• இயற்கை முறையில் பயிர் செய்யப்பட்ட பழங்கள், காய்கறிகளை வாங்குவோம்.

• பழங்களையும், காய்கறிகளையும் பயன்படுத்துவதற்கு முன் நன்கு கழுவுவோம்.

• குழந்தைகளுக்கு கையை அலம்பும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவோம்.

• சுத்தம் சுகாதாரத்தின் அடிப்படை என்பதை அவர்களுக்குப் புரியவைப்போம்.

• காற்றில் மாசு குறைய பொது வாகனங்களை பயன்படுத்துவோம். தனியார் வாகனங்கள் வாரத்திற்கு ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்துவதால் போக்குவரத்து நெருக்கடிகளும் குறையும். காற்று மாசுபடுவதும் குறையும்.

• வாகனங்களை சரியானமுறையில் பராமரிப்போம். அதிக புகைவிடும் வாகனங்களால் சூழல் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது.

இதைப்போலவே உடற்பருமனுள்ள குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோர் நிச்சயம் உதவலாம்.

அதிக உடற்பருமனால் வரும் அபாயங்கள்:

அடிவயிற்று பருமன், இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய் இரண்டுமே இந்த ஆரோக்கியமின்மையினால்  வரும் அபாயங்கள். ஆரோக்கியமில்லாத உடல்நிறைக் குறியீட்டு எண்ணிற்கு காரணம் தற்காலச் சிறுவர் சிறுமிகள் அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பது அல்லது பெற்றோர்களின் ஸ்மார்ட் போனில் ஏதாவது விளையாடுவது அத்துடன் ஆரோக்கியமில்லாத உணவுப் பழக்கங்கள் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு ஆண் குழந்தைகளைவிட சிறப்பான உடல்நிறைக் குறியீட்டு எண் இருப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் சிறுவயதிலிருந்தே தங்கள் உடல் பற்றிய கவனத்துடன் இருப்பதுதான். பல பள்ளிகளில் விளையாட்டுப் பயிற்சி வகுப்புகள் வாரத்திற்கு 2 மணிநேரம் தான் நடக்கின்றன. அப்படியில்லாமல் தினமும் 45 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சிக்கு ஒதுக்குவது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இதே வயது கிராமப் புறத்துக் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் சற்று மேம்பட்டு இருப்பதாக இந்த ஆய்வில் தெரிய வந்திருக்கிறது. நகர்ப்புறத்தைவிட அங்கு சுற்றுப்புறச்சூழல் நன்றாக இருப்பதும், காற்று, நீர் இவற்றில் மாசு சதவிகிதம் குறைந்திருப்பதும் இதற்குக் காரணம். அதிகப்படியான நவீன சாதனங்கள்

வீடுகளில் இல்லாதிருப்பதும், உடல் உழைப்பு அதிகம் இருப்பதும் கூட இக்குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணங்கள்.

நகர்ப்புறங்களில் இப்போது வளர்ந்து வரும் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பு கலாச்சாரம் குழந்தைகளுக்கு விளையாட திறந்த வெளிகளை கொடுப்பதில்லை. அதனால் பள்ளி விட்டு வந்ததும் குழந்தைகள் வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்க வேண்டிய சூழல். எத்தனை நேரம் பள்ளிப் புத்தகத்தைப் படிப்பது? நடுநடுவில் விளையாட அம்மா அப்பாவின் ஸ்மார்ட் போன்கள்தான் துணை.

அம்மா அப்பா இருவரும் வேலைக்குப் போகும் வீடுகளில் மாலை பள்ளிவிட்டு வந்தவுடன் சாப்பிட காலையில் செய்த அதே டிபன். குழந்தைகள் வெளியில் பானிபூரி, பேல்பூரி என்று ஆரோக்கியமில்லாத உணவுகளை சாப்பிட வேண்டிய நிர்பந்தம்.

நம் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை கவனத்தில் கொண்டு பெற்றோர்கள் இந்தப் போக்கினை சீர்செய்ய முன்வரவேண்டும். இது இன்றைய சூழலில் மிக மிக அவசியம் மற்றும் அவசரம். என்ன செய்யலாம்?

• சிறுவயதிலிருந்தே பழங்கள் சாப்பிடப் பழக்குங்கள். நீங்கள் முதலில் அவற்றை சாப்பிட ஆரம்பியுங்கள். குழந்தைகளுடன் அமர்ந்து சாப்பிடுங்கள்.

• இயன்றவரை வெளி உணவுகளை வாரம் ஒருமுறை, 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை என்ற வழக்கத்தைக் கொண்டுவாருங்கள்.

• திறந்தவெளி விளையாட்டுக்களை விளையாட குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துங்கள். சிரமத்தைப் பார்க்காமல் வெளியில் அவர்களை தினமும் அழைத்துச் சென்று விளையாட விடுங்கள்.

• உங்கள் அலைபேசிகளை அவர்கள் தொடக்கூடாது என்பதில் கண்டிப்புக் காட்டுங்கள்.

• ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து விளையாடும் விளையாட்டுக்களை அரைமணிநேரம் மட்டுமே விளையாட வேண்டும் என்ற ஒரு பழக்கத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்.

• குழந்தைகளை வீட்டிற்குள்ளேயே சின்னச்சின்ன வேலைகளை செய்யப் பழக்குங்கள். இது அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும், உங்களுக்கும் கூட பயனுள்ளதாக அமையும்.

• ஆரோக்கியம் என்பது தினசரி வாழ்வில் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒன்று என்பதை நீங்களும் உணர்ந்து, குழந்தைகளுக்கும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

குண்டாக இருக்கும் குழந்தைகள் மட்டுமே உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதில்லை. ஆரோக்கியம் என்பது எல்லோருக்கும் அவசியமான ஒன்று. முதலில் இதை பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். பிறகு

குழந்தைகள் மனதிலும் இதை வேரூன்ற செய்ய வேண்டும்.

புதுவருடம் நமது ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தும் ஆண்டாக வைத்துக்கொள்ளுவோம்.

# 30

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் பற்றி இரண்டு வாரங்களாகப் பேசினோம். எல்லாமே பெற்றோர்களுக்குத் தெரிந்ததுதான். நான் எதுவும் புதிதாகச் சொல்லவில்லை. நம்மால் நம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க முடிந்தவற்றை கொடுப்போம். ஆரோக்கியத்திற்கு அடுத்தபடியாக நமக்கென்று ஒரு சில பழக்கங்கள் இருக்கின்றன. நமது குடும்ப, பாரம்பரிய வழக்கங்கள், சமூகப் பழக்கங்கள் என்று சில. இவற்றை நாம் நமது வாழ்க்கையின் விலைமதிப்பற்றவைகளாக எண்ணுகிறோம். அவற்றையும் குழந்தைகளுக்கு நாம் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும். அதுவும் பெற்றோரின் கடமைதான். இவற்றை சொல்லித் தருவதால் என்ன பயன்? குழந்தைகள் ஒழுக்கம் நிறைந்தவர்களாக உருவாக இவை உதவும். இந்த நாட்டின் நல்ல பிரஜைகளாக அவர்களை உருவாக்குவதும் பெற்றோரின் கடமை தான்.

அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் காலையில் எழுந்தவுடன் ‘கையைக் கூப்பு’ என்பார்கள் எங்கள் பெற்றோர்கள். என்ன புரியுமோ, அம்மா சொன்னால் சரி என்று கேட்போம். இன்றுவரை அந்த வழக்கம் தொடருகிறது. என்ன சாப்பிடக் கொடுத்தாலும் கடவுளைப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு சாப்பிட வேண்டும். கைகால்களை கழுவ வேண்டும். மாலையில் பள்ளிவிட்டு வந்தவுடன் முகத்தை நன்கு கழுவி வேறு உடை மாற்றிக் கொண்டு வந்தபின் தான் காப்பியோ, சிற்றுண்டியோ அருந்துவோம். விளையாடிவிட்டு வந்தபின் மறுபடி கைகால் முகம் கழுவ வேண்டும். புத்தகங்களை அடுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அங்கங்கு இறைக்கக் கூடாது. அப்போதெல்லாம் வீட்டு வேலை செய்வதற்கு ஆட்கள் கிடையாது. அதனால் அம்மாவிற்கு கூடமாட உதவியும் செய்ய வேண்டும். இதனால் வீட்டு வேலைகளும் பழகி இருந்தன. இரவு சாப்பிடுவதற்கு தட்டுகளை கழுவிப் போட வேண்டும். நீர் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாப்பிட்ட தட்டுகளைக் கழுவி வைக்க வேண்டும். சாப்பிட்ட இடத்தை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இவை எல்லாமே தினமும் செய்ய வேண்டியவை. இந்தப் பழக்கங்கள் இன்றுவரை எங்களுக்கு மாறவில்லை. இவை எல்லாம் குடும்ப எல்லைக்குள் இருப்பவை.

சமூகம் என்பது நமது வெளிவட்டார நண்பர்கள், சுற்றத்தார்கள், அக்கம்பக்கத்தவர்கள் நிறைந்தது. சமூகத்திலும் நமக்கென சில கடமைகள் இருக்கின்றன. நம்மைவிட வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு மரியாதை கொடுப்பது; நம்மால் ஆன உதவியைப் பிறருக்குச் செய்வது; வெளியிடங்களில் அசுத்தம் செய்யாமலிருப்பது; வெளியில் சாப்பிடும்போது உணவை வீண் செய்யாமலிருப்பது;

நண்பர்களிடத்திலும், சுற்றத்தார்களிடமும் நல்லவிதமாகப் பழகுவது; வீண் சண்டை, வாக்குவாதம் இவற்றைத் தவிர்ப்பது; பள்ளியில் நல்ல பெயர் எடுப்பது – இப்படிச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ள குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் நாம் பின்னாலிருந்து சொல்லித் தருவது இயலாத ஒன்று. ஆனால் சில நல்ல பழக்க வழக்கங்களை சிறுவயதிலிருந்தே ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களை நல்வழிப்படுத்தலாம். வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் எதிர்கொள்ள நம் குழந்தைகளை தயார் செய்யலாம். இதற்கான முதல்படி குழந்தைகளை நல்வழிப்படுத்துதல். தவறு செய்யும் குழந்தைகளை அடித்துத் திருத்துதல் என்பதல்ல இதன் பொருள். அவர்களுக்கு நல்லவழி என்ன என்பதைப் பற்றிய அறிவையும், அதற்குண்டான திறமையையும் வளர்ப்பது தான் இந்த நல்வழிப் படுத்துதல்.

பல பெற்றோர்களுக்கு எப்படி தங்கள் குழந்தைகளை நல்வழிப்படுத்துவது என்பதில் பலவிதக் குழப்பங்கள் நிலவுகின்றன. குழந்தைகளின் நடத்தையியல் வல்லுனர்கள் பல வருடங்களின் ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு  சொல்வது என்ன என்றால் குழந்தையும், அதன் செய்கைகளையும் நாம் தனித்தனியாகப் பார்க்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான். உதாரணமாக ஒரு குழந்தை ஒரு பொம்மையைக் கைத்தவறி கீழே போட்டு விட்டது; பொம்மை உடைந்துவிட்டது என்று வைத்துக்கொள்வோம். உடனே அந்தக் குழந்தையை ‘எதற்கும் லாயக்கில்லை; எப்பவும் நீ இப்படித்தான்; எதையும் சரியாக வைத்துக்கொள்ள மாட்டாய்’ என்ற சொல்வது தவறு. இப்படி முத்திரை குத்துவதால் உடைந்த பொம்மை சரியாகிவிடாது. இந்த மாதிரியான வார்த்தைகள் குழந்தைக்கு தன்னைப் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கொடுக்கும்.

இங்கு எனக்கு நினைவிற்கு வரும் ஒரு கதையை சொல்லுகிறேன். முல்லா ஒருநாள் தன் பிள்ளையிடம் மண்பானையைக் கொடுத்து நீர் கொண்டுவர அனுப்புகிறார். மண்பானையை எடுத்துக்கொண்டு புறப்பட்ட தன் மகனைத் திரும்பக் கூப்பிட்டு ‘பளார்’ என்று முதுகில் ஒரு அடி வைக்கிறார். மகன் அழுதுகொண்டே ‘ஏன் அடித்தீர்கள்?’ என்று கேட்கிறான். ‘நீ பானையை உடைத்தபின் உன்னை அடித்து என்ன பிரயோஜனம்? அதற்காகத்தான் முதலிலேயே அடித்தேன்’ என்கிறார். சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். குழந்தை தப்பு செய்தபின் கன்னாபின்னாவென்று அதனை கடிந்து கொண்டு என்ன பலன்?

குழந்தையை நன்னெறிப்படுத்த வேண்டுமென்றால் பெற்றோர் குரலை உயர்த்தாமல், குழந்தையை அடிக்காமல் கட்டுப்பாட்டுடன் அதற்கு சுயக்கட்டுப்பாட்டை போதிக்க வேண்டும்.குழந்தைகள் உருவத்தில் சின்னவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களுக்கும் யோசிக்க முடியும்; புரிந்துகொள்ள முடியும். சிறு

குழந்தைகளுக்கென்று ஆசைகள், அவசியங்கள், உணர்வுகள் இருக்கின்றன. தங்களது முதல் ஐந்து ஆறு வயதில் சுதந்திரமான பிரஜையாக இருக்க விரும்புவதால் கட்டுப்பாடுகளை, எல்லைகளை மீற விரும்புகிறார்கள்.

இதன் காரணமாகவே பெற்றோர்களுக்கு குழந்தைகளை நல்நெறிப்படுத்துவது பெரிய சவாலாக இருக்கிறது.

• எதிர்மறையாகப் பேசாமல், (உனக்கு எதையும் சரியாகச் செய்ய தெரியாது; எல்லாத்தையும் உடைப்பாய் – இதுபோன்ற வார்த்தைகளை தவிருங்கள்)

• குழந்தைகளின் நிலையில் நின்று யோசிப்பது, அவர்களிடம் நம்பிக்கை வைப்பது,

• அவர்களைப் புரிந்துகொள்வது,

• பொறுமையாக அவர்களைக் கையாளுவது,

• அவர்களை ஒருபொருட்டாக நினைத்து நடத்துவது

இவைகளை நினைவில் வைத்து அவர்களை நன்னெறிப் படுத்த வேண்டும். பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன் இருக்கும் பருவம் தான் குழந்தைகளை சரியான முறையில் வழிநடத்தி அவர்களுக்கு நல்லது கெட்டது இவற்றைச் சொல்லித்தர ஏற்ற பருவம்.

# 31

## [illegible]

குழந்தைகளை நல்லவிதமாக நன்னெறிப்படுத்துவதற்கு சில எளியமுறைகள்:

• குழந்தையின் வயதுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் தகுந்தவாறு சின்ன சின்ன வேலைகளை செய்யப் பழக்குங்கள். கூடவே நீங்கள் இருந்து உதவி செய்யுங்கள். 'வா..நாம ரெண்டுபேருமா உன் பொம்மைகளை அடுக்கலாம்; ஷூக்களை எடுத்து அலமாரியில் வைக்கலாம். உன் துணிகளை அடுக்கலாம்' என்பது போல சிறிய வேலைகளை இரண்டு வயதுக் குழந்தைகளுக்குப் பழக்கலாம். உடனடியா அந்தக் குழந்தை செய்யத் தொடங்கவில்லை என்றாலும், நாளடைவில் நீங்கள் சொல்வதற்கு முன்னமேயே அதுவாக பொம்மைகளை அடுக்க ஆரம்பிக்கும். உடனே குழந்தையைப் பாராட்டுங்கள்.

• ஒன்றிலிருந்து பத்துவரை எண்ணுவேன்; அதற்குள் பல்தேய்த்து விடவேண்டும்; பால் குடித்து விட வேண்டும் என்று சொல்லி நிதானமாக எண்ண ஆரம்பியுங்கள்

• சில வீடுகளில் பெரியவர்களாக வளர்ந்த குழந்தைகள் கூட அம்மாவிற்கு கூடமாட எந்த வேலையும் செய்ய மாட்டார்கள். 'காப்பி சாப்பிட்ட டம்பளர் கூட எடுத்து வைக்க மாட்டாள்' என்று பெருமையாக அம்மா சொல்வார். இது பெருமைப்படக்கூடிய விஷயம் இல்லை. நம் வீட்டுவேலைகளை நாம் செய்வது கேவலமான விஷயம் இல்லை. வீட்டை சுத்தமாக வைத்திருப்பது, வருகிறவர்களை 'வாருங்கள் ' என்று கூறி வரவேற்பது எல்லாம் நல்ல பழக்கங்கள். இவற்றை ஆரம்பத்திலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த நல்ல பழக்கங்கள் அவர்கள் பெரியவர்களாகி தனியாக இருக்க நேரும்போதும் கைகொடுக்கும். பலருடனும் சுலபமாகப் பழக உதவும்.

• குழந்தை தவறு செய்யும்போது அந்தத் தவறை மட்டுமே கண்டியுங்கள். குழந்தையை அல்ல. அதேபோல புகழும்போதும் அந்த செய்கையை மட்டும் புகழுங்கள். தவறு செய்த குழந்தையை கண்டித்தவுடன் அந்த விஷயத்தை அங்கேயே அப்படியே மறந்துவிடுங்கள். திரும்பத்திரும்ப சொல்லிக் காட்டாதீர்கள். நீங்கள் தவறு செய்வதில்லையா? அதுபோலத் தான் இதுவும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

• அப்போதைய தவற்றை மட்டுமே சொல்லித் திருத்துங்கள். பழைய தவறுகளை சுட்டிக்காட்டாதீர்கள்.

• சின்னச்சின்ன பரிசுகள் கொடுங்கள். நல்ல பிள்ளையாக இருப்பதால் என்ன

நன்மை என்று குழந்தைக்குப் புரியும். தினசரி வேலைகளைக் கூட குழந்தை உற்சாகமாகச் செய்ய பரிசுகள் உதவும். ‘குளிச்சுட்டு வந்தவுடனே சாக்லேட்’ என்று சொல்லுங்கள். குளிக்க வேண்டும் என்பது கண்டிஷன். ‘நீ குளிச்சேன்னா சாக்லேட்’ என்று சொல்லாதீர்கள். ‘குளிக்கலைன்னா?’ என்று குழந்தை கேள்வி கேட்கும்படி கண்டிஷன் போடக்கூடாது. குளிச்சவுடனே நானும் நீயுமா ‘சோட்டா பீம்’ பார்க்கலாம்’ என்று சொல்லுங்கள்.

• காலையில் எழுந்தவுடன் என்னென்ன செய்ய வேண்டும்; சாப்பிட்டவுடன் என்னென்ன செய்யவேண்டும்; படித்தவுடன், மாலையில் விளையாடிவிட்டு வந்தவுடன் என்று வேலைகளை செய்யப் பழக்குங்கள். சிறிது நாட்களில் நீங்கள் சொல்லாமலேயே அவர்களே செய்யத் தொடங்குவார்கள். அதுவே பழக்கமாக எத்தனை வயதானாலும் மாறாத வழக்கங்களாக குழந்தையின் மனதில் படிந்துவிடும்.

• குழந்தைகளிடம் எனர்ஜி அதிகம். அதை சரியான முறையில் செலவழிக்கக் கற்றுக்கொடுக்கவில்லை என்றால் குழந்தைகளிடம் பிடிவாதம், அழுகை இதெல்லாம் அதிகமாகும். உங்களைப் படுத்துகிறது என்றால் அதற்கு வேறு வேலை இல்லை செய்வதற்கு என்று பொருள்.

• ஒரு வேலையை முடிக்க வேண்டும் என்றால் ‘பத்து எண்ணுவதற்குள் முடித்து விடு’ என்று சொல்லுங்கள். இதில் இரண்டு பலன்கள். குழந்தை வேலையை முடிக்கும். ஒன்று இரண்டு எண்ணக் கற்றுக்கொண்டு விடும்!

• ‘நான் உள்ள போய் உனக்கு படிக்கறதுக்கு ஒரு புத்தகம் கொண்டு வரேன். நீ பத்து வரைக்கும் எண்ணு. அதற்குள்ள அம்மா வந்துடுவேன்’ என்று சொல்லுங்கள். இந்த மாதிரியான ரோல்-மாறுதல் குழந்தை ரொம்பவும் ரசிக்கும்.

• இன்னொரு முறை. நீங்கள் எண்ணாமல் குழந்தையிடம் கடியாரத்தைக் காண்பியுங்கள். ‘இப்போது பெரிய முள் 5இல் இருக்கிறது; 10க்கு வருவதற்குள் இந்த வேலையை முடித்துவிடு என்று சொல்லுங்கள். இது சற்று பெரிய குழந்தைகளுக்கு உதவும். அதாவது எண்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடிந்த குழந்தைகளுக்கு.

• சிலசமயங்களில் குழந்தை மிகவும் முரண்டு பிடித்து, உங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறிவிட்டது என்றால் தண்டிக்கவும் தயங்காதீர்கள்.  என்ன தண்டனை கொடுக்கலாம்? துறுதுறுப்பாக ஓடிவிளையாடும் குழந்தைக்கு சும்மா உட்கார வேண்டும் என்பதுதான் தண்டனை. கையைக் கட்டிக்கொண்டு சுவற்றைப் பார்த்து ஒரு ஐந்து நிமிடம் உட்கார வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள். கடியாரத்தில் எத்தனை நேரம் என்பதைக் காண்பித்துவிடுங்கள். கொஞ்சம் அசைந்தால் கூட தண்டனை நேரம் அதிகரிக்கப்படும் என்று முதலிலேயே எச்சரிக்கை செய்யுங்கள். தண்டனை நேரத்தை நீங்களும் தீவிரமாகக் கடைப்பிடியுங்கள். கொஞ்சுவது எப்படியோ

அப்படியே தண்டனையும் என்பதை குழந்தை புரிந்துகொள்ளும்.

• கதை சொல்லுவது, புத்தகம் படிப்பது இவற்றை தினசரி நடைமுறையில் கொண்டு வாருங்கள். மதிய நேரத்திலோ இரவில் உறங்குவதற்கு முன்போ புத்தகம் படித்துக் காண்பியுங்கள். சாப்பிடும்போது கதை சொல்லுங்கள்.

• குழந்தை படிக்க கற்றுக்கொள்ளுமுன் பெற்றோர்கள் புத்தகம் படித்துக் காட்டலாம். நிறைய படங்கள் உள்ள புத்தகங்களை வாங்குங்கள். கதையைவிட படங்களைப் பற்றி நிறையச் சொல்லுங்கள். எழுத்துக்களை விட வண்ணவண்ணப் படங்கள் குழந்தைகளின் மனதை கவரும். அந்தப் படங்களை வைத்து நீங்களே பல கதைகளை உருவாக்கலாம். உங்கள் கற்பனைக்கு வானமே எல்லை.

• சின்னசின்னப் பாட்டுக்கள் கற்றுக்கொடுக்கலாம். எந்தக் குழந்தையும் 'பாட்டு சொல்லித் தருகிறேன், வா' என்றால் வந்து உட்காராது. குழந்தை விளையாடிக்கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் பாடிக் கொண்டிருங்கள். காதாலே கேட்டுக்கேட்டே கற்றுக் கொள்ளும் குழந்தை.

• மிக முக்கியமாக ஒன்றை நாம் நம் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித்தர வேண்டும். அதுதான் தேசப்பற்று. தேசப்பற்று நம்மெல்லாருக்கும் இரத்தத்தில் ஊறிக் கிடப்பது. சுதந்திர தினம், குடியரசு தினத்தன்று நமது தேசியக்கொடியை வாங்கி குழந்தையின் சட்டையில் குத்தி விடுங்கள். டெல்லியில் நடக்கும் இராணுவ மற்றும் மாநிலங்களின் அணிவகுப்பை நீங்களும் குழந்தையுடன் உட்கார்ந்து பார்வையிடுங்கள். தேசியக் கொடி ஏற்றும்போதும், தேசியகீதம் பாடும்போதும் எழுந்து நில்லுங்கள். குழந்தைக்கும் இந்த மரியாதைகளை சொல்லிக் கொடுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை உங்கள் வீட்டிற்கு மட்டுமல்ல இந்த நாட்டிற்கும் ஒரு சிறந்த குடிமகனாக வளர இந்த நல்ல பழக்கங்கள் உதவும்.

# 32

## □□□□□□□□□□□□ □□□□

சென்ற இரண்டு வாரங்களாக குழந்தைகளுக்கு எப்படி நல்ல வழக்கங்களைப் பழக்கப்படுத்துவது என்று பேசிக் கொண்டிருந்தோம். இப்படியெல்லாம் செய்ய முடியுமா என்று கேட்பவர்களுக்கு இன்று நான் எழுதப்போவதை படித்தால் நிச்சயம் முடியும் என்று சொல்வீர்கள்.

மனிதன் தீவல்ல என்பார்கள். நம் எல்லோருக்குமே மனிதர்கள் வேண்டும். உறவாகவும் இருக்கலாம். நண்பர்களாகவும் இருக்கலாம். நம்மால் தனியாக நீண்ட நாட்கள் இருக்க முடியாது. உறவினர்கள் நம் வீட்டிற்கு வந்து இரண்டு நாட்கள் இருந்துவிட்டு கிளம்பிப் போனால் வீடு வெறிச்சோடி போனதுபோல இருக்கிறது. நாம் எல்லோருமே இதை அனுபவித்திருப்போம்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தாத்தா பாட்டிகளுடன் இருக்கும் குழந்தைகள் பெரியவர்கள் ஆனதும் சுலபமாக மற்றவர்களுடன் பழகுகிறார்கள் என்று ஆராய்ச்சிகள் சொல்லுகின்றன. அப்பா அம்மாவுடன் தனியாக இருக்கும் குழந்தைகளை நாம் கொஞ்சம் பழக்கினால் அவர்களும் எதிர்காலத்தில் தங்கள் வாழ்க்கையை நல்லவிதத்தில் எதிர்கொள்ளுவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

சென்ற வாரம் எனது உறவினரின் பேரனைப் பார்க்கச் சென்றோம். இரண்டு வயதுக் குழந்தை. வா என்று கூப்பிடவுடன் என்னிடம் வந்துவிட்டது. ரொம்பவும் வியப்பாக இருந்தது. அதுமட்டுமல்ல; ‘நான் யாரு தெரியுமா?’ என்று கேட்டவுடன் என்னுடைய பெயர் நான் என்ன உறவு என்றெல்லாம் சொல்லியது அந்தக் குழந்தை. நான் வருவதற்கு முன்பே அந்தக் குழந்தையிடம் நாங்கள் வரப் போகிறோம் என்று சொல்லி என்ன உறவு, என்னை எப்படி அழைக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொடுத்திருந்தார்கள் அந்தக் குழந்தையின் தாத்தாவும் பாட்டியும். ரொம்பவும் ஆச்சர்யப்பட்டேன், என்ன அழகான ஒரு பழக்கத்தை குழந்தையிடம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள் என்று. இதனால் எங்களுக்கு அந்தக் குழந்தையுடன் பழகுவது ரொம்பவும் சுலபமாக இருந்தது.

பொதுவாகவே, வீட்டிற்குப் புதியவர்கள் வந்தால் குழந்தைகள் அவர்களிடம் பழக சற்று நேரம் ஆகும். சில குழந்தைகள் வரவே வராது. நம் முகத்தையும் பார்க்காது. சிரிக்காது. அம்மா அல்லது அப்பாவின் பின்னால் ஒளிந்துகொண்டு நம்மை ஓரக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும். கிளம்பும்போது ‘டாடா’ சொல்லும் அவ்வளவுதான். அது கூட ‘மூட்’ இருந்தால்தான். அந்த மாதிரிக் குழந்தைகளைப் பார்த்து பழகிய எனக்கு இந்தக் குழந்தை அதிசயமாகத் தெரிந்தான்.

குழந்தைகளை நாம் பழக்குவதில்தான் இருக்கிறது எல்லாமே, இல்லையா? உறவுகள் ஆகட்டும் நட்பு ஆகட்டும் வளருவதும், சட்டென்று முடிந்துவிடுவதும் எல்லாமே நமது கையில் தான் இருக்கிறது என்று எனக்குத் தோன்றும். நமக்குள் சில உறவுகளுடன் பகைமை இருக்கலாம், மனத்தாங்கல்கள் இருக்கலாம் அவை அடுத்த தலைமுறையை பாதிக்கக்கூடாது. நமது பகைகள் நம்முடன் முடிந்துவிட வேண்டும் என்று தோன்றும்.

நாங்கள் போனபோது மட்டும் அந்தக் குழந்தை அப்படி சுலபமாக பழகியது என்று சொல்ல முடியாத அளவிற்கு இன்னொன்றும் நடந்தது. நாங்கள் போய்விட்டு வந்து சில தினங்களுக்குப் பிறகு என் பெண், பிள்ளை இருவரும் குழந்தையைப் பார்க்கப் போனார்கள். அவர்கள் இருவரது பெயர்களையும் சொல்லி உறவுமுறையையும் சொல்லி அழைத்ததாம் அந்தக் குழந்தை. அவ்வளவுடன் நிற்கவில்லை அந்தக் குழந்தை. ஒரு பாட்டுப் பாடியிருக்கிறது. அதுவும் 'தேவ பந்தா நம்ம ஸ்வாமி பந்தானோ...' என்கிற கன்னடப் பாட்டு. என் பெண்ணிற்கு மிகவும் வியப்பு. 'இந்தப் பாட்டு உனக்கு எப்படித் தெரியும்?' என்று கேட்டபோது 'நீங்க தானே இந்தப் பாட்டைப் பாடியிருக்கீங்க' என்றதாம் அந்தக் குழந்தை. 'அப்படியா? எப்போ இந்தப் பாட்டை நான் பாடி நீ கேட்டே?' என்றபோது, 'எங்க அப்பா அம்மா கல்யாணத்துல நீங்க பாடியிருக்கீங்களே' என்றதாம் அந்தக் குழந்தை.

'உனக்கு எப்படித் தெரியும்?' – என் பெண்

'நான்தான் எங்கப்பா அம்மா கல்யாணத்தை வீடியோ ல பார்ப்பேனே....!' – குழந்தை

'நான் இன்னொரு பாட்டுக் கூடப் பாடியிருக்கேனே..அதை கத்துக்கலையா?' – என் பெண்.

'ஊஹூம்...இந்தப் பாட்டுல தான் எம்பேரு வரது...அதுனால கத்துண்டேன்...' என்று அந்தப் பாட்டை தான் கற்றுக்கொண்டதற்கு ஒரு காரணத்தையும் சொல்லிற்றாம் அந்தக் குழந்தை.

அந்தக் குழந்தையைப் பார்த்துவிட்டு வந்ததிலிருந்து என் பெண் அந்தக் குழந்தையைப் பற்றியே பேசிக்கொண்டிருக்கிறாள். என் பிள்ளையும் அவன் பங்கிற்கு அந்தக் குழந்தையைப் பற்றிச் சொன்னான். ஆகாய விமானம் என்றால் அந்தக் குழந்தைக்கு ரொம்ப பிடிக்குமாம். நிறைய புத்தகங்கள் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள் அம்மாவும் அப்பாவும். ஒவ்வொரு புத்தகத்திலிருக்கும் படங்களையும் காண்பித்து அந்த விமானங்களின் பெயர்களையும் சொல்லுகிறானாம். விமானங்களின் பெயர்கள் சில வெளிநாட்டுப் பெயர்களாம். அவைகளையும் அழுத்தம் திருத்தமாகச் சொல்லுகிறானாம்.

நாங்கள் எல்லோருமே அந்தக் குழந்தையின் சமர்த்தை எண்ணி வியக்கிறோம். அடிக்கடி அந்தக் குழந்தை பேசியதை நினைத்து நினைத்து மகிழ்கிறோம். அந்தக்

குழந்தை சமர்த்தாக இருப்பதில் அவனது அம்மா, அப்பா இரண்டு பக்கத்துப் பாட்டி தாத்தா எல்லோருடைய பங்களிப்பும் இருக்கிறது.  குழந்தை வளர்ப்பு என்பது வீட்டிலுள்ள அனைவரின் பொறுப்பும் தான்.

குழந்தைக்கு யார் வேண்டுமானாலும் நல்ல பழக்கங்களை சொல்லித் தரலாம். அதேபோல குழந்தை தவறு செய்யும்போது உடனே கண்டிக்க வேண்டும். தாத்தா, பாட்டி, அம்மா அப்பா யார் வேண்டுமானாலும் கண்டிக்க வேண்டிய நேரத்தில் உடனே கண்டிக்கலாம். நல்ல பழக்கங்கள் சொல்லித் தருபவர்களுக்கு கண்டிக்கவும் உரிமை உண்டு.

குழந்தைகளை நல்லவிதமாக வளர்ப்போம். அவர்களால் நம் வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் பெருமை வரட்டும்.

# 33

## □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□

'தாத்தா நாளைக்கும் நாம ஸ்கைப் பண்ணலாமா?' சின்னப் பெண் அதிதி ஆசையுடன் கேட்கிறாள். அவள் இருப்பது வெளிநாட்டில். அவளது தாத்தா பாட்டி இருவரும் இருப்பது இந்தியாவில். பேரன் பேத்திகளுக்கும், தாத்தா பாட்டிகளுக்கும் உதவும் தொழில் நுட்பம் இந்த ஸ்கைப். இதன் மூலம் மிக மிக தூரத்தில் இருப்பவர்கள் கூட அருகாமையில் இருப்பது போல உணருகிறார்கள். எல்லா பெரியவர்களும் இரு கரம் நீட்டி வரவேற்கும் தொழில்நுட்பம் இது. குழந்தைகளைப் பார்க்கலாம்; பேசலாம் விளையாடலாம். சொல்லிக்கூடக் கொடுக்கலாம். கதை புத்தகங்கள் படித்துக் காட்டலாம். உண்மையில் பல பெரியவர்களுக்கு இது ஒரு வரம் என்றே சொல்லலாம்.

அந்தக்காலம் போல இப்போது கூட்டுக் குடும்பங்கள் இல்லை. பெற்றோர்கள் இந்தியாவிலும் திருமணமான பெண், பிள்ளை இருவரும் தங்கள் குடும்பங்களுடன் வெளிநாட்டில் இருக்கிறார்கள். தாத்தா பாட்டிகளின் கொஞ்சல் எல்லாம் ஸ்கைப் அல்லது வேறு அதேபோன்ற தொழில் நுட்பங்களின் மூலம் தான். பெரியவர்களுக்கு இந்தத் தொழில்நுட்பங்கள் ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் அச்சத்தைக் கொடுத்தாலும் கொஞ்சம் பழகிவிட்டால் சுலபமாகிவிடும்.

பேரப்பிள்ளைகள் அருகில் இல்லாததை பல பெரியவர்களும் ஒரு பெரிய இழப்பாகவே உணருகிறார்கள். முக்கியமாக குழந்தைகளின் பிறந்தநாட்களின் பொழுது அல்லது அவர்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்று கேள்விப் படும்போது குழந்தைகளின் அருகில் இருக்க முடியவில்லையே, தங்கள் பெண் அல்லது பிள்ளைகளுக்கு உதவ முடியவில்லையே என்று விசனப்படுகிறார்கள்.

'பிள்ளை அல்லது பெண் வெளிநாட்டில் இருப்பதால் அவர்களுக்குக் குழந்தை பிறந்தவுடனே பார்க்க முடிவதில்லை. இது ஒரு பெரிய குறை. நாம் போய் பார்க்கும்போது அவர்கள் கொஞ்சம் வளர்ந்திருப்பார்கள். முதல் சில நாட்களுக்கு நாம் அவர்களுக்கு அன்னியம் தான். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நம்மிடம் பழகி விளையாட ஆரம்பிக்கும்போது ஊருக்கு திரும்ப வேண்டிய நேரம் வந்துவிடுகிறது' என்கிறார் இந்தியாவில் இருக்கும் ஒரு தாத்தா. வெளிநாடுகளுக்குப் போனாலும் இந்தப் பெரியவர்களால் அங்கு சுதந்திரமாக வெளியே செல்லமுடிவதில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் பிள்ளைகளை சார்ந்திருக்க வேண்டிய நிலை. ப்ளே ஹோம் போகும் குழந்தைகளை தாத்தா பாட்டி வந்திருக்கும்போது வீட்டில் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவதில்லை பெற்றோர்கள். ஏனெனில் தாத்தா பாட்டியுடன்

விளையாடி அவர்கள் அன்பில் திளைக்கும் குழந்தை மறுபடியும் ப்ளேஹோம் போக விரும்பாது. அதனால் தாத்தா பாட்டிகள் வீட்டில் தனியாகத்தான் இருக்கிறார்கள். இன்னொரு விஷயம். வெளிநாட்டில் நீண்ட காலம் இருக்கவும் முடியாது. திரும்பி வந்தே ஆகவேண்டும்.

உறவுகள் என்பது மரம் செடி கொடி போல. நீர் ஊற்றி அவற்றைப் போற்றிப் பாதுகாப்பது போலவே உறவுகளையும் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும். முக்கியமாக நமது பாரம்பரியத்தின் வரலாறு சொல்லும் தாத்தா பாட்டிகளின் உறவு நிச்சயம் குழந்தைகளுக்கு வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அவர்களது அன்பும் அரவணைப்பும் தேவை. அவர்கள் மூலமே குழந்தைகள் தங்கள் உறவுகளின் வேர்கள் பற்றி அறிகிறார்கள். தாத்தா பாட்டிகளும் தங்களது பிரதிபிம்பத்தை இந்தக் குழந்தைகளில் காண்கிறார்கள். இந்த உறவுப் பாலத்தை கட்டிக்காப்பதில் பெற்றோர்களின் பங்கும் மிக மிக முக்கியமானது.

தாத்தா பாட்டிகள் செய்ய வேண்டியவை:

• உள்ளூரில் இருந்தாலும் வெளியூரில் அல்லது வெளிநாட்டில் இருந்தாலும் குழந்தைகளுடன் அடிக்கடி பேசுங்கள். தொடர்புடன் கூடிய உறவுதான் நீடித்து நிற்கும். அவர்கள் நிலைக்கு நீங்கள் இறங்கி வரவேண்டியது மிகவும் முக்கியம். உள்ளூரில் இருந்தால் அடிக்கடி குழந்தைகளுடன் நேரம் செலவழியுங்கள். வெளியில் அழைத்து போங்கள். பாட்டி கதை சொல்லலாம். தாத்தா ஊர் சுற்றிக் காட்டலாம்.

• கணணி தெரிந்தவர்கள் அவர்களுடன் விளையாட்டுக்கள் விளையாடலாம். இணைய தளங்களை அவர்களுக்குக் காட்டலாம்.

• உங்களுக்குத் தெரிந்த உங்கள் பள்ளி நாட்களில் நீங்கள் பாடிய பாடல்களை சொல்லிக் கொடுங்கள். உங்கள் பள்ளி நாட்களைப் பற்றி அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் இளம் வயது விளையாட்டுக்கள் அவர்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

• குழந்தைகளை பள்ளியில் கொண்டுபோய் விடலாம். திரும்ப அழைத்துக்கொண்டு வரலாம். சில குழந்தைகள் பள்ளியில் என்ன நடந்தது என்று சொல்லவே மாட்டார்கள். நீங்கள் உங்கள் பள்ளி நினைவுகளை பகிர்ந்து கொண்டால் அவர்களும் சொல்லுவார்கள்.

• உங்கள் தாய் தந்தையரைப் பற்றிய நினைவுகளை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். அவர்களது தாய் தந்தையரைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள். இவற்றையெல்லாம் ஒரு குழந்தை அறிய வேண்டியது ரொம்பவும் அவசியம்.

• வெளிநாட்டில் பிறந்து வளரும் குழந்தைகள் அந்த ஊர் மொழியைப் பேசும். நம் தாய் மொழி வராது. பெற்றோர்களும் அந்த மொழிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து

அதையே பேசச் சொல்லுவார்கள். அவர்களும் குழந்தையுடன் அந்த மொழியிலேயே பேசுவார்கள். இதுவும் இந்தியாவில் இருக்கும் தாத்தா பாட்டிகளுக்கு குழந்தைகளுடன் பேசி பழக ஒரு இடைஞ்சல் ஆக இருக்கும். என்னிடம் ஒரு எழுபது வயதான ஒரு பெண்மணி ஆங்கிலம் சொல்லிக் கொடுங்க என்று சொல்லி வந்தார். எனக்கு அவரைப் பார்த்து கொஞ்சம் வியப்பு. 'எதுக்கு உங்களுக்கு இப்போ ஆங்கிலம்?' என்று கேட்டதற்கு பேரப்பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் இருப்பதால் தாய்மொழியில் பேசுவதில்லை என்றும் அவர்களுடன் உறவாட ஆங்கிலம் தேவை என்றும் சொன்னார். நான் அவருக்கு சொன்னேன். 'நீங்கள் உங்கள் தாய்மொழியில் குழந்தைகளுடன் பேசுங்கள். கொஞ்சல் என்பது தாய்மொழியில் தான் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் தொடர்ந்து உங்கள் தாய்மொழியில் பேசினால் குழந்தைகள் வெகு சீக்கிரம் அந்த மொழியைக் கற்றுக் கொண்டு விடுவார்கள்'. இதுபோன்ற சமயங்களில் தாத்தா பாட்டிகள் குழந்தைகளுக்கு தாய்மொழி தொடர்ந்து பேசுவது மூலம் கற்றுத் தரலாம். பெற்றோர்களுக்கும் இது பெரிய உதவியாக இருக்கும்.

• வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர்களால் அதிக நேரம் குழந்தைகளுடன் செலவழிக்க இயலாது. அந்த இழப்பை தாத்தா பாட்டிகள் ஈடு செய்யலாம்.

# 34

## □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□

தாத்தா பாட்டி இருவருள் பாட்டி சுலபமாக பேரன் பேத்திகளுடன் ஒன்றிவிடுவாள். ஏற்கனவே அம்மா பாத்திரம் செய்தவளாயிற்றே. இந்த உறவு வெறும் பாசத்தினாலோ அன்பினாலோ மட்டும் வருவதில்லை என்கிறது ஒரு ஆராய்ச்சி.

பாட்டியைப் பற்றி ஒரு ஆராய்ச்சியா என்று வியப்பாக இருக்கிறதா? ஆமாம். பாட்டிக்களுக்கும் பேரன் பேத்திகளுக்கும் மரபணு ரீதியாக மிகுந்த தொடர்பு இருப்பதாக சொல்லுகிறது இந்த ஆராய்ச்சி. எல்லா வீடுகளிலும் பாட்டிகள் புதிய தாய்மார்களுக்கு இளம் குழந்தைகளை வளர்க்க உதவுவதை நாம் பார்க்கிறோம். இன்னொன்றையும் நாம் கவனிக்கலாம் அதாவது தாய்மார்களைவிட பாட்டிமார்கள் மிகுந்த உற்சாகமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பார்கள். அடுத்த தலைமுறையை நன்றாக உருவாக்கவே இயற்கை பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் என்ற வரத்தை கொடுக்கிறது என்று ஒரு கூட ஒரு புனைவு (hypothesis) நீண்டகாலமாக இருந்து வருகிறது. மெனோபாஸ் முடிந்த பெண்களுக்கு அவர்களது ஆரோக்கியத்தில் ஒரு முன்னேற்றம் இருக்கிறது என்றும் இந்த ஆராய்ச்சி சொல்லுகிறது.

பாட்டி வேண்டுமா? இந்தக் கேள்விக்கு ஆம் என்பதைத் தவிர வேறு பதிலே இருக்க முடியாது. மற்ற விலங்குகளைப் போலில்லாமல் மனிதக் குழந்தைகள் தாங்களாகவே தங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியாது. நீண்ட காலத்திற்கு அம்மாவை சார்ந்திருக்கின்றன. இன்னொரு தனித்துவமும் மனித குலத்திற்கு உண்டு. அதாவது 3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு. இதன் காரணமாக பாட்டியின் தேவை இன்னும் அதிகமாகிறது. புதிதாய் பிறந்திருக்கும் குழந்தையை அம்மா பார்த்துக் கொண்டால் முன்னால் பிறந்திருக்கும் குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கொள்ள பாட்டி!

தான்சானியா நாட்டில் வாழும் ஒரு வேட்டையாடும் பழங்குடியினர் இடையே மனிதவியல் வல்லுநர் திருமதி கிறிஸ்டன் ஹாக்ஸ் என்பவர் 1980 ஆம் வருடம் ஒரு ஆய்வு நடத்தினார். அந்த இனக் குழந்தைகளுக்கு வேளாவேளைக்கு உணவு கொடுத்து அவர்களைப் போஷித்துப் பாதுகாப்பது அவர்களின் பாட்டிமார்கள் தான் என்று இந்த ஆய்வின் மூலம் தெரியவந்தது.

இந்த ஆய்வுக்குப் பிறகு 2004 இல் பின்லாந்து நாட்டில் ஒரு ஆய்வறிக்கை வெளியிடப்பட்டது. இந்த ஆய்வறிக்கையின் படி மெனோபாஸ் முடிந்து நீண்ட நாட்கள் வாழும் பாட்டிகளுக்கு நிறையப் பேரக் குழந்தைகள் இருக்கிறார்களாம்.

பாட்டியின் சீராட்டல் பேரக்குழந்தைகளை நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழவும் வைக்கிறதாம்.

பாட்டிகளுக்கும் பேரன் பேத்திகளுக்கும் இடையேயான மரபணு தொடர்பு கூட மிகவும் சுவாரஸ்யமானது. இந்த அறிக்கை Proceedings of the Royal Society, Series B, Biological Scinces – இல் வெளியானபோது மிகப்பெரிய அளவில் பதிவிறக்கம் செய்யப்பட 10 கட்டுரைகளில் இதுவும் ஒன்றாக இருந்ததாம். தங்களை வளர்த்து ஆளாக்கும் பாட்டிகளிடம் பேரன் பேத்திகள் அலாதியான அன்பும், பாசமும் காட்ட இன்னொரு காரணம் அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் மரபணுத் தொடர்பு.

எல்லாப் பெண்களுக்கும் இரண்டு X குரோமோசோம்கள் உண்டு. ஆணுக்கு ஒரு X குரோமோசோம் ஒரு Y குரோமோசோம் இருக்கின்றன. ஒரு ஆண்மகன் தன் தாயிடமிருந்து கிடைக்கும் ஒரே ஒரு X குரோமோசோமை தன் மகளுக்குக் கொடுக்கிறான். இதனால் தந்தை வழிப் பாட்டி தனது பேத்திகளுடன் 50% X குரோமோசோம் தொடர்புடையவள் ஆக இருக்கிறாள். ஆனால் தன் பேரன்களுடன் (பெண்களுக்கு Y குரோமோசோம் இல்லாததால்) எந்தவித குரோமோசோம் தொடர்பும் அற்றவளாக இருக்கிறாள். தாய்வழிப் பாட்டி தன் பேரன் பேத்திகளுடன் ஒரே சீராக 25% X குரோமோசோம் தொடர்புடையவள் ஆக இருக்கிறாள். மரபணுத் தொடர்பு பாட்டிகளுக்கும் பேரன் பேத்திகளுக்கும் 23% லிருந்து 31% வரை இருக்கிறது. ஏன் X குரோமோசோம்? நமது மரபணுக்களில் 8% இந்த X குரோமோசோம்களால் ஆனது. குழந்தைப் பேறும் இதில் அடக்கம்.

ஆனால் வெறும் மரபணுத் தொடர்பை மட்டும் வைத்து பாட்டிகள் தங்கள் பேரன் பேத்திகளை எவ்வளவு நேசிக்கிறார்கள் என்று கணக்கிட முடியுமா? இல்லை. குழந்தைகள் வாழும் சூழ்நிலை, அவர்களது கலாச்சாரம் இவையும் கூட உறவுகளைத் தீர்மானிக்கும் சக்திகளாக இருக்கின்றன என்பதுவே நிஜம். பாட்டி சொல்லைத் தட்டாதீர்கள் குழந்தைகளே!

ஜப்பான் நாட்டில் டோக்கியோ நகரில் வாசெடா பல்கலை கழகப் ஆசிரியர் திரு யாசுயுகி ஃபுகுகவா வெளியிட்ட ஆய்வு அறிக்கை தந்தை வழி பாட்டியை பற்றி இன்னொரு செய்தியை சொல்லுகிறது. தந்தை வழிப் பாட்டியின் செல்வாக்குத்தான் குழந்தைகளின் வாழ்வில் மிகப்பெரிய பங்கு வகிக்கிறதாம். மகன்களுக்கு விரைவில் முதல் குழந்தை பிறப்பதற்கும், முதல் குழந்தைக்கும், இரண்டாவது குழந்தைக்கும் இடையில் அதிக இடைவெளி இல்லாமல் இருப்பதற்கும் தாய் வழிப் பாட்டிதான் காரணம் என்கிறது. ஏனெனில் ஜப்பான் நாட்டிலும் நம்மூரைப் போல மருமகள் மாமியாருடன் வாழ்கிறாளாம்.

நியுஜெர்சியில் இருக்கும் டாக்டர் டாம் வாட்ஸ் கூறுகிறார்: ‘உங்கள் குழந்தைகளை

நீங்கள் ஒரு சிற்பம் என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த சிற்பத்தை வடிப்பதில் உங்களுக்கும், உங்கள் பெற்றோர்களுக்கும் நிறைய பங்கு இருக்கிறது. நீங்கள் அந்த சிற்பத்தை மிகச் சிறந்ததாக உருவாக்க சின்ன சின்ன செதுக்கல்கள் செய்யலாம். ஆனால் தாத்தா பாட்டிகளின் திறமையான செதுக்கல்கள் இல்லாமால் குழந்தை என்கிற சிற்பம் முழுமை அடையாது'.

நம்மூரிலும் குழந்தைகளுக்கு நாம் சொல்லும் முதல் கதை 'பாட்டி வடை சுட்ட கதை' தானே! பள்ளியில் சொல்லித் தருவது ஒவ்வை பாட்டியின் ஆத்திச்சூடி!

# 35

## □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□!

கோடை வந்துவிட்டது. கோடையின் சூட்டுடன் சுருதி சேர்க்க மின்வெட்டு. இவை இரண்டுடன் கைகோர்த்து வருவது தேர்வு ஜுரம். இந்த ஜுரம் பெரியவர்களையும் குழந்தைகளையும் சேர்த்து ஆட்டிப் படைக்கும். நன்றாகப் படிக்கும் குழந்தைகளையும் பெரியவர்கள் படி படி என்று சொல்லி சொல்லி ஒரு வழி செய்துவிடுவார்கள். ‘இன்றைக்குப் படித்தால் நாளை நன்றாக இருக்கலாம்’ என்று பாசிடிவ் ஆகச் சொல்லும் பெற்றோர்கள் முதல் ‘மாடு மேய்க்கத்தான் லாயக்கு’ என்று நெகடிவ் ஆகச் சொல்லும் பெற்றோர்கள் வரை நாம் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

அதிலும் பத்தாவது அல்லது +2 அதாவது பன்னிரெண்டாவது வகுப்பு படிக்கும் மாணவர்கள் என்றால் தெருவில் போகிற வருகிறவர்கள் எல்லோரும் ‘இந்த வருடம் உனக்கு படிப்பு ரொம்ப முக்கியம். உன்னோட எதிர்காலமே இதிலதான் இருக்கு, புரியுதா? நல்லா படிம்மா’ என்று அறிவுரை சொல்ல ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். பாவம் இந்த வகுப்பு படிக்கும் மாணவர்கள். வெளியில் போனாலே, ‘என்ன வெளில சுத்திண்டு இருக்கே, படிக்கலையா?’ என்று கேள்வி கேட்டுத் துளைத்து எடுத்து விடுவார்கள். சில பள்ளிகளில் இந்த வகுப்புகளில் படிக்கும் மாணவர்களை வீட்டிற்கே அனுப்புவதில்லை என்றெல்லாம் கேள்விப்படுகிறோம்.

வருடம் முழுவதும் படிப்பதை அந்த மூன்று மணி நேர தேர்வு தீர்மானிக்குமா? மதிப்பெண்கள் தான் முக்கியமா? நெட்டுருப் போட்டு மதிப்பெண்கள் வாங்குவது சிறந்த கல்விமுறையா? நம் கல்விமுறை சரியானதா? என்றெல்லாம் பலர் பல சமயங்களில் கேள்வி எழுப்பினாலும் இன்று வரை தேர்வுகளும் மதிப்பெண்களும் தான் முக்கியமாக இருந்து வருகின்றன. பள்ளிகளோ கல்வியாளர்களோ, பெற்றோர்களோ கல்விமுறையை மாற்ற எந்தவித முயற்சியும் எடுக்கவில்லை. சில பள்ளிகள் தாங்கள் புதுவிதமான கல்வி கற்பிக்கும் முறையை பின்பற்றுவதாகச் சொன்னாலும், எல்லா மாணவர்களும் எழுதுவது ஒரே மாதிரியான பத்தாம் வகுப்பு, பன்னிரண்டாம் வகுப்புப் தேர்வுகளையே.

நமது செல்வ களஞ்சியமே வில் இதைப் பற்றி பிறகு எப்போதாவது பேசுவோம். இந்த வாரம் குழந்தைகளை எப்படி இந்த தேர்வு என்னும் பூதத்தை எதிர்கொள்ளத் தயார் செய்வது என்பதை பார்ப்போம். முதலில் நாம் அதாவது பெரியவர்கள் செய்ய வேண்டியவை என்ன?

1. அனாவசியமாக குழந்தைகளை தேர்வு தேர்வு என்று பயமுறுத்தாமல் இருக்க

வேண்டும். சின்னக் குழந்தைகளுக்கு தேர்வு என்பதெல்லாம் ரொம்பவும் சீரியஸ் ஆகத் தெரியாது. நாம் பயமுறுத்தி பயமுறுத்தி அவர்களையும் ஒருவிதமான பயத்திற்கு ஆளாக்கி விடுகிறோம். 6 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு போட்டி என்பதும் அதை சமாளிக்கும் திறமையும் இயல்பாக வந்துவிடும். பெற்றோர்கள் அனாவசியமாக அதைப் பெரிது பண்ணி அவர்களை குழப்பாமல் அல்லது இல்லாத ஒரு பயத்தை அவர்கள் மனதில் விதைக்காமல் இருந்தால் போதும்.

2. தேர்வுகளுக்கு சரியான முறையில் தயார் ஆகவில்லை என்னும் போதுதான் குழந்தைகள் மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். பெற்றோர்களின் கடமை அவர்களை தயார் செய்து மனஅழுத்தம் வராமல் பார்த்துக்கொள்வது.

3. பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு மூன்று அச்சங்கள் தோன்றும்: முதலாவது தான் படித்ததெல்லாம் மறந்துவிட்டது; இரண்டாவது தேர்வின் போது விடைத் தாளை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடிக்க முடியாது போய்விட்டால் என்ன செய்வது? மூன்றாவது பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்ய முடியாமல் போய்விடுமோ என்ற சந்தேகம்.

4. இந்த அச்சங்களைப் போக்குவது பெற்றோர்களின் முதல் கடமை. மறுபடி மறுபடி குழந்தைகளை படிக்க வைப்பதன் மூலம் முதல் அச்சத்தைப் போக்கலாம். வீட்டிலேயே குறிப்பிட்ட கால அளவிற்குள் முடிக்குமாறு பழக்கப்படுத்தலாம். குழந்தைகளின் மேல் உங்கள் அதீத ஆசைகளைக் குழந்தைகளின் மேல் திணிக்காமல் இருப்பது, மற்ற குழந்தைகளுடன், அல்லது குழந்தையின் அக்கா, அண்ணா, தம்பி, தங்கைகளுடன் அவர்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து எப்போதும் குறை சொல்லிக் கொண்டிருப்பது இவற்றைத் தவிர்த்தால் மூன்றாவது அச்சம் தோன்ற வழியில்லை.

5. குழந்தைகள் தேர்வுக் காலங்களில் மட்டும் படிக்காமல் தினமுமே படிக்கும் வழக்கத்தை பெற்றோர்கள்தான் ஏற்படுத்த வேண்டும். பள்ளியில் நடப்பதை ஒருமுறையாவது வீட்டில் வந்து படித்தால் நல்லது. நல்ல பள்ளியில் சேர்த்தால் மட்டும் போதாது. அவர்கள் படிப்பது பெற்றோர்களின் கையிலும் இருக்கிறது என்பதை உணரவேண்டும்.

6. உங்கள் குழந்தையால் எவ்வளவு தூரம் முடியும் என்பதை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். இதை அறிந்துகொள்ள ஒரே வழி தினமும் அவர்களுடன் உட்கார்ந்துகொண்டு பொறுமையாக அன்றன்று நடக்கும் பாடங்களை பற்றி அவர்களிடம் பேசி, எத்தனை தூரம் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்துகொண்டு அதற்குத் தகுந்தாற்போல அவர்களைத் தயார் செய்வது தான். இதற்கு வேண்டியது எல்லாம் நேரமும் பொறுமையும் தான்.

7. ‘கிடுகிடுவென படித்து முடி’ என்று குழந்தையை அவசரப்படுத்தாதீர்கள். ‘இப்படி சாவகாசமாகப் படித்தால் என்றைக்கு படித்து முடிப்பது?’ என்று

கலவரப்படுத்தாதீர்கள். இரண்டுமே நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் விளைவைக் கொடுக்காது.

8. தேர்வு சமயத்திற்கு முன்னமேயே பாடங்களை நன்றாகப் படித்து முடித்திருக்கவேண்டும். தேர்வுக்கு முன் எல்லாவற்றையும் ஒரு 'ரிவிஷன்' செய்ய வேண்டும் அவ்வளவுதான். புதிய பாடங்களை அப்போது சொல்லிக் கொடுக்காதீர்கள். தேர்விற்கு முன் எல்லா சந்தேகங்களையும் ஆசிரியர்களிடம் கேட்டு தெளியச் சொல்லுங்கள்.

9. ஒரு வகுப்பில் இருக்கும் அத்தனை குழந்தைகளும் முதல் மதிப்பெண் வாங்க முடியாது என்பதை பெற்றோர் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். போனதடவைக்கு இந்த தடவை உங்கள் குழந்தையிடத்தில் முன்னேற்றம் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். அதுதான் உண்மையான சாதனை.

10. தேர்வு சமயத்தில் நல்ல தூக்கம், நல்ல சாப்பாடு, நல்ல ஓய்வு இவற்றை குழந்தைகள் பெறும்படி செய்வதும் பெற்றோர்களின் கடமைகளுள் ஒன்று.

# 36

நேரமே இல்லை என்று சொல்லும் என் மாணவர்களிடம் வேடிக்கையாகக் கேட்பதுண்டு: யாருக்கெல்லாம் ஒரு நாளைக்கு 25 மணி நேரம் வேண்டும் என்று. எல்லோரும் என்னை விநோதமாகப் பார்ப்பார்கள். ஒரு மாணவரைப் பார்த்து 'நீங்கள் எத்தனை மணிக்குக் காலையில் எழுந்திருப்பீர்கள்?' என்று கேட்பேன். 7 மணிக்கு என்று சொன்னால் '6 மணிக்கு எழுந்திருங்கள் உங்களுக்கு 25 மணி நேரம் கிடைக்கும்' என்பேன்.

சில பல சமயங்களில் நம்மால் நாம் எதிர்பார்ப்பதை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடிக்க இயலாமல் போகலாம். அப்போது ஒருநாளைக்கு இன்னும் ஒரு மணிநேரம் கூட இருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் என்று தோன்றும். சரி தூங்கும் நேரத்தைக் குறைக்கலாம் என்றும் நினைப்போம். ஆனால் காலையில் கண்விழிக்கவே இயலாது போகும்.

தேர்வு சமயத்தில் இரவெல்லாம் கண் விழித்துப் படிக்கும் மாணவர்களை நினைத்தால் எனக்கு வருத்தமாக இருக்கும். ஒரு உண்மையை அவர்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வைக் கொடுத்தால் தான் அது உங்களுக்கு தன் முழு ஒத்துழைப்பைக் கொடுக்கும். உழைப்பிற்குத் தகுந்த ஓய்வும் கட்டாயம் தேவை.

ஓய்வு கொடுப்பதனால் உடல் மட்டுமல்ல; உங்கள் மூளையும் உங்களுடன் நன்றாக ஒத்துழைக்கும். நன்றாகப் படித்துவிட்டு நல்ல ஓய்வும் – முக்கியமாக இரவுத் தூக்கம் நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தால் மனமும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும். படித்ததெல்லாம் நினைவில் நன்றாக இருக்கும். அதிகாலை வேளையில் மூளை நல்ல சுறுசுறுப்புடன் இருக்கும். அதனாலேயே நம் பெரியவர்கள் இரவு சீக்கிரம் தூங்கி காலையின் சீக்கிரம் எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று சொன்னார்கள். இதை பழக்கத்திற்குக் கொண்டு வருவது இந்தக் காலத்தில் சற்று சிரமம் தான். ஆனால் சிறிது முயன்றால் எல்லாமே கைகூடும்.

மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல; இயந்திரங்களுக்கும் ஓய்வு என்பது மிக முக்கியம். நமது கணணியை இரவு அணைத்துவிட்டு காலையில் மறுபடி இயக்க ஆரம்பிக்கிறோமே. அதேபோல மனித உடலுக்கும் கொஞ்சம் ஓய்வு நிச்சயம் தேவை. கணனியைக் கண்டு பிடித்ததே மனிதன் தானே. கணனிக்கு ஓய்வு தேவை என்றால் அதைக் கண்டுபிடித்த மனிதனுக்கும் ஓய்வு தேவைதானே?

தூக்கத்தின் போது நமது உடலில் சைடோகின்ஸ் என்ற ஒரு புரதம் நமது நோய் எதிர்ப்பு தன்மையினால் சுரக்கிறது. இந்தப் புரதத்தின் காரணமாக நம் உடலில் ஏற்படும் காயங்கள், வீக்கங்கள் சீக்கிரம் குணமடைகின்றன. நமது மன அழுத்தம் குறைகிறது. பழுதடைந்த செல்கள் புதுப்பிக்கப் படுகின்றன. அதனால் ஒரு நாளைக்கு ஆறு முதல் எட்டு மணிநேர தூக்கம் தேவை.

தூக்கம் குறையும்போது இந்தப் புரதத்தின் சுரப்பும் குறைகிறது. தூக்கம் குறைந்தவர்கள் எப்போதுமே ஒருவித தூக்கக் கலக்கத்தில் இருப்பார்கள். அதீத சோர்வு, எரிச்சல், கவனமின்மை, அடிக்கடி தலைவலி, உடல்வலி, மறதி ஆகியவற்றிற்கு ஆளாகிறார்கள். உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் சரிவர நடப்பதில்லை. மனஅழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. நினைவுத் திறன் குறைகிறது.

பொதுவாகவே இந்தக் காலத்தில் சீக்கிரம் தூங்கி சீக்கிரம் எழுந்திருக்கும் பழக்கம் மறைந்தே  விட்டது. சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இரவு வெகு நேரம் கழித்தே உறங்கச் செல்லுகின்றனர். இதற்கு தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சிகளும் ஒரு காரணம் என்று சொல்லலாம். பெரியவர்களுக்கு தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சிகள் போல இளைஞர் இளைஞிகளுக்கு வேறு மாதிரியான வேலைகள். இரவில் தான் எல்லோருக்கும் நேரம் கிடைக்கிறது. பள்ளி செல்லும் சிறுவர் சிறுமிகளுக்கும் கூட இரவில் தான் படிக்க நேரம் கிடைக்கிறது. அதனால் இரவில் வெகு நேரம் கண் விழித்துப் படித்துவிட்டு காலையில் எழுந்திருக்கவே முடிவதில்லை என்கிறார்கள். என்ன செய்யலாம்?

சாதாரண நாட்களில் பரவாயில்லை. தேர்வு சமயங்களில் இந்தப் பழக்கத்தை கொஞ்சம் முயற்சி செய்து மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் ஒருநாளைப் போல தினமும் இரவு வெகு நேரம் விழித்துப் படித்தால் உடல் சோர்ந்து போகும். படிப்பதும் மனதில் பதியாது. உடலுக்கும் மனதிற்கும் நிச்சயம் ஓய்வு தேவை. ஒரு மிகப்பெரிய தொழிற்சாலையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வருடத்திற்கு ஒருமுறை மெயிண்டனன்ஸ் என்ற பெயரில் எல்லா இயந்திரங்களையும் நிறுத்திவிட்டு ஏதாவது மறுபடி இயக்குவார்கள். இதனால் இயந்திரங்களின் திறன் அதிகரிக்கும். அதேபோலத்தான் நமது உடலாகிய இயந்திரமும். அதற்குத் தேவையான ஓய்வு கொடுத்தே ஆக வேண்டும். அப்போதுதான் அதன் முழுத் திறனையும் நாம் அனுபவிக்க முடியும். இந்த ஓய்வுதான் நாம் தினமும் தூங்கும் தூக்கம்.

சாதாரண நாட்களைவிட தேர்வு நேரத்தில் நமது உடலுக்கு நிச்சயம் நல்ல தூக்கம் தேவை. படித்து முடித்தவுடன் நல்ல தூக்கம் தூங்கினால் நமது நினைவுத் திறன் கூடும் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். இரவுத் தூக்கம் நமது களைப்பை போக்குவதுடன் நமது மூளையின் ஆற்றலையும் அதிகரிக்கிறது. இப்படிச் சொல்வதால் படிக்காமலே தூங்க வேண்டும் என்று சொல்வதாக நினைக்க

வேண்டாம். முழு கவனத்துடன் படித்துவிட்டு நல்ல தூக்கமும் தூங்கினால் படித்தவைகள் நன்றாக நினைவில் இருக்கும்.

சரி, இத்தனை சொல்லியும் தேர்வு டென்ஷன் தூக்கம் வரவில்லை, என்ன செய்யலாம்? தொடர்ந்து படிப்பதை நிறுத்திவிட்டு வேறு விதமாக மனதை உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளலாம். யோகா, தியானம், அக்குபிரஷர் போன்ற வகைகளில் பலன் பெறலாம். இப்போது சில பள்ளிகளில் இளம் வகுப்புகளிலேயே யோகா, தியானம் என்று சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். உடற்பயிற்சி, ஓடுதல் முதலானவற்றை செய்வதால் உடல் களைத்து உறக்கம் வரும்.

படிப்பதற்கு நடுவே கண் இழுத்துக் கொண்டு போகிறதா? ஒரு பவர் நேப் (power nap) ஒரு பதினைந்து இருபது நிமிடங்களுக்கு போட்டு விடலாம். உடல் களைப்பு நீங்குவதுடன், மனமும் உற்சாகம் பெறும்.

# 37

## □□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□

தேர்வு சமயத்தில் என்ன விளையாட்டு? என்று தயவுசெய்து உங்கள் குழந்தைகளை கோபித்துக் கொள்ளாதீர்கள். தூக்கம் போலவே விளையாட்டும் குழந்தைகளின் உடலையும், மனதையும் புத்துணர்வு பெற வைக்கிறது. மாலை முழுதும் வேண்டாம் ஒரு அரைமணியாவது விளையாடிவிட்டு வந்து படிக்க உட்காரட்டும். என்ன விளையாட்டு விளையாடலாம்? கிரிக்கெட் போன்ற போட்டி போடும், நிறைய பேர்கள் விளையாடும் விளையாட்டுக்களை தவிர்த்துவிட்டு பந்து ஒன்றை தட்டித் தட்டி விளையாடும் விளையாட்டை விளையாடலாம். பந்தினை விடாமல் தட்டும்போது மனம் அதில் ஒன்றிவிடுகிறது. அது பாடங்களில் கவனம் செலுத்தவும் உதவுகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். சுவற்றில் பந்தை எறிந்து அதை கீழே விழாமல் பிடிப்பது இன்னொரு நல்ல விளையாட்டு. இந்த விளையாட்டுக்கள் கவனச் சிதறலை தடுப்பதுடன், குழந்தைகளின் அபரிமிதமான சக்தியையும் நல்லமுறையில் செலவழிக்க உதவுகின்றன.

தயவு செய்து எந்தவொரு வீடியோ கேமும் வேண்டாம். வீடியோ கேம்கள் குழந்தைகளிடத்தில் ஒருவித வெறியை உண்டு பண்ணுகின்றன. ஒரு லெவல் ஆடி முடித்தபின் அடுத்த லெவல் அடுத்த லெவல் என்று முடிவில்லாத ஆட்டங்கள் அவை. மற்றவர்களுடன் ஆடாமல் தான் மட்டுமே ஆடி வெற்றி பெற வேண்டும் என்கிற அளவிற்கு அதிகமான ஆர்வத்தை – இந்த ஆர்வமே வெறியாக மாறுகிறது – உண்டு பண்ணுபவை.

எனது மாணவர் ஒருவர் என்னிடம் கேட்டார்: ‘எல்லா ஆசிரியர்களும் தினசரி வகுப்பில் நடக்கும் பாடங்களை அன்றன்றைக்கே படித்துவிடுங்கள் என்று அறிவுரை கூறுகிறார்கள். நீங்கள் அதைப்போல உங்கள் பள்ளி/கல்லூரி நாட்களில் செய்திருக்கிறீர்களா?’ என்று! ‘இல்லை’ என்று உண்மையைச் சொன்னேன். இன்னொரு உண்மையையும் இங்கு சொல்லவேண்டும். அந்தக் காலத்தில் எங்கள் கவனத்தை திசை திருப்ப இத்தனை சாதனங்கள் இருக்கவில்லை. படிப்பு ஒன்று மட்டும் தான்.

அன்றைய பாடங்களை அன்றைக்கே படித்துவிடுவது என்பது சற்று சிரமம்தான் என்றாலும் அந்த வார முடிவிலாவது முடிந்தவரையில் பாடங்களை படித்துவிடுவது நல்லது. ஆசிரியர் சொல்லிக்கொடுத்தவுடன் ஒருமுறையாவது நன்றாகப் பாடங்களை படிப்பதால் பாடங்கள் நன்றாக மனதில் பதியும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. சந்தேகங்களையும் உடனடியாகத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும். வெறும்

கேள்வி பதில்களை நெட்டுரு போடாமல் பாடத்தைப் படித்துப் புரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை தேர்விற்கு என்று தயார் செய்யாமல் வருட ஆரம்பத்திலிருந்தே படிக்க வைப்பதால் கடைசி நேர டென்ஷனைத் தவிர்க்கலாம். குழந்தைகளும் தேர்வு என்றால் பயமில்லாமல் இருப்பார்கள். தேர்வுக்கு முன் படிப்பதற்காக சில பெற்றோர்கள் ஒரு கால அட்டவணை போட்டுக் கொடுப்பார்கள். அதையும் குழந்தையின் உதவியுடன் தயார் செய்ய வேண்டும். எந்தெந்தப் பாடங்களில் குழந்தை ஏற்கனவே நன்றாக தயார் ஆகியிருக்கிறாளோ அந்தப் பாடங்களுக்கு சற்றுக் குறைவான நேரமும், அதிக கவனத்துடன் படிக்க வேண்டிய பாடங்களுக்கு நிறைய நேரமும் அளித்து அட்டவணை தயார் செய்ய வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அந்தப் பாடங்களைப் படிக்காமல் போகக்கூடும். அதற்கும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். நடுநடுவில் ஓய்வு வேண்டும். சாப்பிடவும், விளையாடவும், உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும் நேரம் விட வேண்டும். அட்டவணைப் படி குழந்தை படிக்கிறாளா என்று பெற்றோர்கள் பார்க்க வேண்டும். எந்தப் பாடங்கள் கடினமாக இருக்கின்றனவோ அவற்றை எளிய முறையில் குழந்தைக்கு சொல்லிக் கொடுத்து தயார் செய்ய வேண்டும். மிகமிகப் பொறுமையாக குழந்தையை தேர்விற்கு தயார் செய்வது ஒவ்வொரு பெற்றோரின் கடமையாகும். தேர்வு சமயத்தில் எந்தக் காரணம் கொண்டும் குழந்தையை திட்டாதீர்கள். முதலிலிருந்தே குழந்தையை தயார் செய்ய வேண்டியது பெற்றோரின் கடமை என்பதை மறவாதீர்கள்.

நினைவுத்திறன் வளர வேண்டுமென்றால் திரும்பத்திரும்ப படிப்பது ஒன்றே வழி. சில குழந்தைகளுக்கு எழுதிப் பார்த்தால் நினைவு இருக்கும். அவர்களுக்கென்று ஒரு சிலேட்டு பலப்பம் வாங்கிக் கொடுங்கள். பேப்பரை வீண் செய்யாதீர்கள். நான் எனது முதுநிலை தேர்விற்குக் கூட சிலேட்டு பலப்பம் வைத்துக் கொண்டு தான் எழுதி எழுதிப் பார்ப்பேன். இதில் தவறு எதுவும் இல்லை.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் பத்தாம் வகுப்பு பன்னிரண்டாம் வகுப்புத் தேர்வு முடிவுகள் வெளியாகும் போதே மாணவ மாணவிகளின் தற்கொலை செய்தியும் வந்து நம்மை துக்கத்தில் ஆழ்த்தும். தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்கள் எடுக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை குழந்தைக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள். ஆனால் இந்தத் தேர்வு முடிவில் மட்டுமே வாழ்க்கை என்பது முடிவதில்லை என்பதை முதலில் பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் இதனை புரிய வைக்க வேண்டும். தேர்வு, மதிப்பெண்கள் இவற்றை விட குழந்தைகளின் உயிர் விலை மதிப்பற்றது என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நினைவுத்திறன் வளர்க்க என்று சந்தையில் பல மாத்திரைகள் கிடைக்கின்றன. தயவுசெய்து அவற்றை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுக்காதீர்கள்.

எந்தவிதத்தில் இந்த மாத்திரைகள் குழந்தைகளுக்கு உதவாது என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏன் இத்தனை அழுத்திச் சொல்லுகிறேன் என்றால் நானும் இந்தத் தவறை செய்திருக்கிறேன். என் பிள்ளை படிப்பதெல்லாம் மறந்து விடுகிறது என்று சொல்லுகிறானே என்று அப்போது சந்தையில் பிரபலமாக இருந்த ஒரு மாத்திரையை வாங்கிக் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். இரண்டு நாட்களில் குழந்தை ரெஸ்ட்லஸ் ஆக இருக்க ஆரம்பித்துவிட்டான். பாதி தூக்கத்தில் எழுந்து அம்மா படிக்கட்டுமா என்று கேட்க ஆரம்பித்தான். செயற்கையான ஒரு பரபரப்பு அவனிடத்தில் தென்பட ஆரம்பித்தது. அப்பொழுதுதான் என் தவறை நான் உணர்ந்தேன். பாவம் குழந்தை என்ன மடத்தனம் செய்துவிட்டேன் என்று உடனே அந்த மாத்திரை பாட்டிலை தூக்கி எறிந்தேன்.

இன்று நினைத்தால் கூட என் குழந்தையை அன்று நான் சித்திரவதை செய்துவிட்டேனோ என்று தோன்றும். அதனால் தான் சொல்லுகிறேன். தயவு செய்து விளம்பரங்களைப் பார்த்தே ஏமாந்து போய் இந்த மாத்திரைகளை வாங்கிக் கொடுக்காதீர்கள், ப்ளீஸ்!

தேர்வு சமயத்தில் என்ன உணவுகளைக் கொடுக்கலாம்? அடுத்த வாரம் பேசுவோம்....

# 38

## □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□

என் பெண்ணிடம் ஒரு விசித்திரமான பழக்கம் உண்டு: தேர்வுக்கு முதல் நாள் 'நான் படித்ததெல்லாம் மறந்து விட்டது....!' என்று சொல்லிவிட்டு 'ஓ!' என்று அழுவாள். இது ஒவ்வொருமுறை தேர்விற்கு முன்னும் நடக்கும். வழக்கமான ஒன்று என்பதால் நானும் பேசாமல் அவள் அழுது ஓயட்டும் என்று விட்டுவிடுவேன். அழுது முடித்தவுடன் 'பளிச்சென்று' என்று ஆகிவிடும் அவள் முகம்! மனதும் லேசாகிவிடும். தேர்வுக்கு முன் வரும் மனஅழுத்தம் போயே போச்!

பல மாணவ மாணவிகளுக்கும் படித்தது மறந்துவிடுமோ என்ற சந்தேகம் தோன்றிக்கொண்டே இருக்கும். இது இயல்பான ஒன்று தான். ஆரோக்கியமான உணவு, தேவையான அளவு உடற்பயிற்சி அல்லது விளையாட்டு இவையே நல்ல நினைவாற்றலையும் வளர்க்கும். ஒரு ஆரோக்கியமான உடலில் தான் ஆரோக்கியமான மனம் இருக்க முடியும்.  தினசரி உண்ணும் உணவிலேயே குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கும்படி பெற்றோர்கள் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சென்ற வாரம் சொன்னதுபோல செயற்கையாக குழந்தைகளின் நினைவாற்றலை அதிகரிக்க செய்யாமல் நாம் உண்ணும் உணவில் சற்று கவனம் செலுத்தினால் போதும். இயற்கையாக அவர்களது நினைவுத்திறனை வளர்க்கலாம். தேர்வு சமயத்திலாவது குழந்தைகளுக்கு ஜங்க் உணவுகள் கொடுக்காமல் சத்துள்ள உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும்.

காலைச் சிற்றுண்டியை தவிர்க்கக் கூடாது. தினசரி உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை நாம் உண்ணும் காலைச் சிற்றுண்டி தான் கொடுக்கும். அதனால் நல்ல முழுமையான உணவாக அது அமைவது மிகவும் முக்கியம். மூன்று வேளை சாப்பாடு என்னும் பழைய வழக்கம் நம்மை சற்று சோம்பேறிகள் ஆக்குகிறது. அதற்கு பதிலாக சிறிய அளவில் ஐந்து அல்லது ஆறுமுறை எளிய உணவு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது என்று மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். தேர்வு சமயத்தில் குழந்தைகளுக்கு இதுபோல சிறிய அளவில் அடிக்கடி சாப்பிடக் கொடுப்பது அவர்கள் விரைவில் சோர்வு அடையாமல் தடுக்கும். சாப்பிடும்போது கிடைக்கும் ஓய்வும் அவர்களுக்கு பிடிக்கும்.

கொடுக்க வேண்டிய உணவுகள்:

• நார்சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்களான ஓட்ஸ், பார்லி ஆகியவற்றை

குழந்தைகளின் உணவில் சேருங்கள்.

• நிறைய காய்கறிகள், பழங்கள் கொடுப்பதால் அதிக சக்தி கிடைக்கும். சீக்கிரம் களைத்துப் போகாமல் இருப்பார்கள்.

• புரதம் நிறைந்த தானியங்கள், முளைகட்டிய தானியங்கள் பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவுகள், முட்டை ஆகியவற்றை தினமும் உணவில் சேர்க்கவும்.

• குப்பை உணவுகள், செயற்கையான சக்தி கொடுக்கும் பானங்கள், கார்பன் சேர்க்கப்பட்ட பானங்கள் அருந்துவதை தவிர்க்கவும். இந்த உணவுகள் அதிக கலோரிகளைக் கொண்டவை. பருகியபின் நமக்கு ஒருவித அலுப்பை உண்டு பண்ணுபவை. உடலை சோம்பலுக்கு உள்ளாக்குபவை.

• உலர்ந்த பழங்கள். கொட்டைகள் என்று சொல்லப்படும் பாதாம், வால்நட், பிஸ்தா, flax (ஆளி விதைகள்) ஆகியவற்றை கொடுக்கலாம். ஆளிவிதைகளில் ஒமேகா – 3 மற்றும் zinc ஆகிய ஊட்டச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. இந்த ஒமேகா – 3 நினைவுத்திறனை பெருக்கும்.

• நிறைய நீர் குடிக்க வேண்டும். உடலில் நீர் சத்து குறையாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

உணவில் கவனம் செலுத்துவது போலவே குழந்தைகளுக்கு படிக்கும் சமயத்தில் அவ்வப்போது ஓய்வு தேவை. சாயங்கால வேலைகளில் சிறிய நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். மனதை அலைக்கழிக்காத வகையில் புத்தகங்கள் படிக்கலாம். சிறிது நேரம் தொலைக்காட்சி பார்க்கலாம். இங்கும் மனதை பாதிக்காத நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க வேண்டும். குழந்தைகளிடம் பாடும் திறன் இருந்தால் படிப்பிற்கு நடுவில் சற்று நேரம் பாடலாம். ஓவியம் வரையலாம். கைவேலைகள் செய்யலாம். ஒன்றும் இல்லையென்றால் அம்மாவிற்கு வீட்டு வேலைகளில் சற்று நேரம் உதவலாம். தோட்டவேலை செய்யலாம். பூத்தொடுக்கலாம். பாத்திரங்களை அடுக்கலாம். கோலம் போடலாம். இந்த வேலைகள் மனதிற்கு அமைதி அளிப்பதுடன் எப்போதுமே படித்துக் கொண்டிருப்பதிலிருந்து சற்று விடுதலையும் அளிக்கும்.

இதைப்போன்ற ஏதாவது ஒருவகை உடலுழைப்பில் ஈடுபடும் குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைவிட படிப்பில் சுட்டியாக இருப்பதாக ஒரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. அவர்களது மனமும் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும், இலேசாகவும் இருக்கிறதாம். தேர்வு என்றாலே ஏற்படும் மனஅழுத்தம் குறைய இந்த மாதிரியான சின்னச்சின்ன வேலைகள் மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கின்றனவாம். இவை மட்டுமின்றி உடற்பயிற்சி செய்வதனால் உண்டாகும் பலன்கள்:

• உடலுக்கும், மூளைக்கும் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து சுறுசுறுப்பும் அதிகரிக்கிறது. நினைவாற்றலும் அதிகரிக்கிறது.

• உடலின் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் அனிச்சை செயல்கள் நல்லவிதத்தில்

நடைபெறுகின்றன.

• நல்ல தூக்கம் வருகிறது. காலை எழுந்திருக்கும்போது மனமும் உடலும் தளர்வான நிலையில் உற்சாகத்துடன் இருக்கிறது.

• நமது உடலில் feel-good ஹார்மோன்கள் சுரக்க உடற்பயிற்சி உதவுகிறது.

தினசரி வாழ்க்கையில் நமக்கு தேவையானவை நல்ல உணவு, நல்ல தூக்கம், சரியான உடற்பயிற்சி. தேர்வு சமயங்களில் இவை நமக்குப் பலவகைகளில் உதவுகின்றன. ஆரோக்கியமான மனநிலையில் இருக்கும் மாணவர்கள் தோல்விகளைக் கண்டு மனம் உடைந்து போவதில்லை. தோல்வியும் அவர்களை நெருங்குவதில்லை.

தேர்வு சமயத்தில் படிப்பில் மட்டுமில்லாமல் உடல், மன ஆரோக்கியத்திலும் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் முக்கியம். ஆரோக்கியமான சாப்பாடு, வேண்டிய அளவிற்கு தூக்கம், தேவையான உடற்பயிற்சி இவை குழந்தைகளுக்கு தேவையான தன்னம்பிக்கையை கொடுக்கின்றன. இந்தத் தன்னம்பிக்கையை குழந்தைகளிடம் வளர்ப்பது பெற்றோர்களின் கடமையாகும். பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் இவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் ஒவ்வொரு மாணவரும் நிச்சயம் தேர்வுகளை நல்லமுறையில் எழுதி வெற்றி பெற முடியும்.

தேர்வு எழுதும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் நமது நல்வாழ்த்துக்கள்.

# 39

## □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□

சமீபத்தில் ஹிந்து ஆங்கில நாளிதழில் வந்த ஒரு செய்தியின் தொகுப்பு இது. சிறு குழந்தைகளுக்கு வரும் ஆனால் அதிகம் தெரிந்திராத அதிகம் கண்டறியப்படாத நோயைப்பற்றிய கட்டுரை. செல்வ களஞ்சியம் தொடரை தொடர்ந்து படிக்கும் பெற்றோர்களுக்கு உதவும் என்று எழுதுகிறேன்.

ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நான்கு குழந்தைகள் பிஸிஜி தடுப்பூசி போட்டவுடன் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இறந்தது புரியாத புதிராக இருந்தது அந்தத் தனியார் மருத்துவமனை மருத்துவர்களுக்கு.  ஐந்தாவது குழந்தைக்கு இந்தத் தடுப்பூசி போட்டபட்டு அதன் நிலைமையையும் மோசமடைந்த போதுதான் அந்தப் பெற்றோர்கள் இந்த மருத்துவ மனைக்கு வந்தனர்

மருத்துவப் பரிசோதனைக்குப் பிறகு அந்தக் குழந்தைக்கு PID என்று மருத்துவ மொழியில் குறிப்பிடும் (Primary Immune deficiency disorder) முதன்மை நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு நோய் இருந்ததால் live vaccine எனப்படும் பிஸிஜி தடுப்பூசியை அந்தக் குழந்தையின் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்று தெரிய வந்தது. அந்தக்  குழந்தைக்கு அதன் அப்பாவிடமிருந்து எலும்பு மஜ்ஜை மாற்றீடு (bone marrow transplant) செய்தபின் குழந்தை இப்போது நன்றாக இருக்கிறது.

இந்த PID பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுவதற்காக தி ஃபவுண்டேஷன் ஃபார் இம்யூனோ டெபிஷியன்சி டிசீசஸ் (FPID) என்ற அமைப்பும், தி இண்டியன் சொசைட்டி ஃபார் ப்ரைமரி இம்யூன் டெபிஷியன்சி டிசீசஸ் (ISPID) என்ற அமைப்பும் சேர்ந்து சமீபத்தில் மருத்துவர்களுக்கான ஒரு பட்டறையை சென்னையில் நடத்தின.

அந்தப் பட்டறையில் PID பற்றி தெரிவிக்கப்பட்ட சில கருத்துக்கள்:

• மனித உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை தாக்கும் பலவிதமான பரம்பரை குறைபாடுகள் பெரும்பாலும் அதிகம் ஆராய்ச்சி செய்யபடாமலேயே உள்ளன என்று இந்த பட்டறையில் கலந்துகொண்ட மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறினர். இந்த தொற்று உடலின் எந்தப் பகுதியை வேண்டுமானாலும் – நுரையீரல், மூளை, இரப்பை குடல் உறுப்புகள் – தாக்கக்கூடியவை.

• தீவிரமான, உயிருக்கு ஆபத்தான தொற்றுகள் திரும்பத் திரும்ப ஏற்படுவது, நுண்ணுயிர் கொல்லிகளுக்கு (antibiotics) கட்டுப்படாமல் போவது, வழக்கத்திற்கு மாறான தொற்றுக்கள் ஏற்படுவது ஆகியன இந்த PID யின் அறிகுறிகள்.

பிறக்கும்போதே மரபணு குறைபாடுகளுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு PID இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் சில தீவிரம் குறைந்த குறைபாடுகள் 20 வயது வரை கண்டுபிடிக்கப்படாமலேயே போகலாம். அதனால் நோயின் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பது மிகவும் முக்கியம். இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் இந்த நோயைக் கண்டுபிடிக்கலாம். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னாலும் இந்த நோயைக் கண்டுபிடிக்க இப்போது பரிசோதனைகள் இருக்கின்றன.

• இந்தக் குறைபாடு பரம்பரையாக வருவதால் ஒரே குடும்பத்திற்குள் திருமணம் செய்து கொள்ளுபவர்களின் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் வரக்கூடும். அதேபோல காசநோய் வர வாய்ப்பு இருக்கும் குடும்பங்களிலும் குழந்தைகளுக்கு இக்குறைபாடு இருக்கும். ஸ்டெம்செல் மாற்றீடு, ஜீன் சிகிச்சை, நரம்புவழி சிகிச்சை இவற்றின் மூலம் இக்குறைபாட்டினை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம்.

• இந்த நோய்க்கான சிகிச்சை மிகவுல் விலையுயர்ந்தது. நரம்புவழி சிகிச்சை நான்கு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஒரு ஊசியின் விலை ரூ. 15,000/-. குழந்தைகள் வளர வளர அதிகமான அளவில் மருந்து தேவைப்படும். விலையும் அதற்கேற்றாற்போல் உயரும். இந்த மருந்துகள் எல்லாம் இறக்குமதி செய்யப்படுபவை. இவற்றின் தேவையை உணர்ந்து அரசாங்கம் இவற்றை அத்தியாவசியமான மருந்துகள் என்ற வரிசையில் இவற்றைச் சேர்த்து நியாய விலையில் இவை கிடைக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

• முதலில் மக்களிடையே இந்நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். பச்சிளம் குழந்தைகளின் இறப்பிற்கு இந்த நோயும் ஒரு காரணம். இதுநாள் வரை இந்நோயை எப்படிக் கண்டறிவது என்று தெரியாமலும் மிகவும் அரிதான நோய் இது என்ற கருத்தும் இருந்தது.

PIDs என்பது என்ன?

• இது ஒரு பரம்பரை நோய் எதிர்ப்பு சக்திக் குறைபாடு. உலகில்  50,000 நபர்களில் ஒருவருக்கு இந்தக் குறைபாடு பிறவியிலேயே வருகிறது.

• அதிகார பூர்வ ஆதாரங்கள் இல்லையென்றாலும் நம்நாட்டில் சுமார் ஒரு மில்லியன் மக்கள் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்க கூடும்.

• நோயெதிர்ப்பு போராட்டத்திற்கான மரபணுக்களின் வேலைத்திறனில் குறைகள் இருப்பின் இந்த PID உண்டாகிறது.

• இதில் 200க்கும் மேற்பட்ட வகைகள் இருக்கின்றன.

PID வருவதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்:

• நான்கு அல்லது மேற்பட்ட தொற்றுகள் காதுகளில் ஒரு வருடத்தில் ஏற்படுதல்.

• இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சைனஸ் தொற்று ஒரு வருடத்தில் ஏற்படுதல்.

• ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள் உட்கொண்டும் பலனில்லாமல் போவது.

• இரண்டு தடவைக்கு மேல்பட்டு நிமோனியா காய்ச்சல் வருவது.

• பச்சிளம் குழந்தையின் எடை ஏறாமலிருப்பது மற்றும் வளர்ச்சி சாதாரண முறையில் இல்லாமலிருப்பது.

• தோலின் ஆழத்தில் அல்லது உறுப்புகளின் மேல் புண் மறுபடி மறுபடி வருவது.

• வாய் புண் திரும்பத்திரும்ப வருவது; தோலின் மேல் பூஞ்சைத் தொற்று ஏற்படுவது.

• உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் தொற்றை நீக்க நரம்புவழி சிகிச்சை தேவை படுவது.

இந்தக் கட்டுரையை பெற்றோர்களுக்கு இந்நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படவே எழுதியிருக்கிறேன். உங்கள் மருத்துவரிடம் உங்கள் சந்தேகங்களை கேட்டு தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளை  பாதுகாப்பாக வளர்த்து வர இந்த மாதிரியான கட்டுரைகள் உதவும் என்ற எண்ணத்திலேயே இதனை செல்வ களஞ்சியம் தொடரில் சேர்த்திருக்கிறேன்.

# 40

## □□□□ □□□□□□

ஐம்புலன்களில் எந்தப் புலன் வேலை செய்யவில்லை என்றாலும் வாழ்க்கை நடத்துவது கஷ்டம் தான். காது கேளாமை என்பது ஒரே ஒரு குறைபாடு அல்ல. அதுவும் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் காது கேளாமையால் பாதிக்கப் பட்டால் அவர்களது பேசும் திறமையும், மொழி அறிவும் பாதிக்கப்படும்.

குழந்தைகள் நாம் பேசுவதைக் கேட்டுக் கேட்டுத்தான் மொழி அறிவு பெறுகிறார்கள், பேசப் பழகுகிறார்கள் என்பது நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். வளர்ந்த நாடுகளில் இந்தக் காது கேளாமை ஒரு பிறவிக் கோளாறாக இருக்கிறது; 1000 குழந்தைகளில் 3 குழந்தைகளுக்குக் காது கேட்பதில்லை என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பிறந்த குழந்தையால் பேச முடியாததால், குழந்தைக்கு இந்தக் குறை இருப்பது குழந்தை பிறந்த உடனே மருத்துவருக்கோ அல்லது பெற்றோருக்கோ தெரிய வருவதில்லை.

தாய் பாடும் தாலாட்டையோ, ஒரு நர்சரி ரைம்சையோ கேட்க இயலாத குழந்தைகளுக்கு பிற்காலத்தில் பேச்சுக் குறைபாடும் உண்டாகும். காது கேளாமை என்பது வெளியே தெரியக் கூடிய குறை இல்லை. ஆதலால் உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறனை, குழந்தை பிறந்த உடனே சோதிப்பது நல்லது. எத்தனை சீக்கிரமாக குறை பாடு தெரிய வருகிறதோ அத்தனை சீக்கிரமாக குறைபாடு நீக்க வழியும் தேடலாம்.

குழந்தையின் பேச்சுத் திறனுக்கும், மொழித் திறமைக்கும் குழந்தை பிறந்த முதல் வருடம் மிக மிக முக்கியமானது. கேட்கும் திறன் என்பது குழந்தையின் சமூக வாழ்க்கைக்கும், அறிவார்ந்த வளர்ச்சிக்கும் மிக மிக அவசியம்.

2007 மற்றும் 2010 நடந்த ஆய்வறிக்கைகளின் நோக்கங்கள்:

ஒவ்வொரு குழந்தையும் கேட்கும் திறனுக்காக முதல் ஒரு மாதத்திலேயே பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். ஒரு வேளை கேட்கும் திறன் இல்லை என்றால் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது மற்றும் எந்த வகை காது கேளாமை என்பதையும் முதல் மூன்று மாதத்திற்குள் கண்டறியப் பட வேண்டும். முதல் ஆறு மாதங்களுக்குள் கேட்கும் திறனைப் பெற குழந்தைக்கேற்ற ஒரு திட்டத்தை தேர்ந்து எடுத்து, அதற்கான எல்லா உதவிகளும் செய்து கொடுக்கப் பட வேண்டும். இவை மூன்றும் 1-3-6 நெறிமுறை ( protocol )என்று சொல்லப் படுகிறது.

பிறந்த குழந்தையின் கேட்கும் திறனை அறிய உதவும் சோதனைகள்:

இரண்டு வகையான பரிசோதனைகள்  பச்சிளம் குழந்தைகளின் கேட்கும் திறனை அறிய உதவுகின்றன. இரண்டுமே மிக மிக பாதுகாப்பானவை. சில நிமிடங்களில் செய்து முடிக்கப் படுபவை. குழந்தைகளுக்கு இந்த பரிசோதனைகளினால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. பெரும்பாலும் குழந்தைகள் இந்த பரிசோதனைகளின் போது உறங்கிக் கொண்டு இருப்பார்கள்.

முதல் நிலைப் பரிசோதனை:  Otoeacoustic Emission டெஸ்ட்:

குழந்தையின் உட்காதுகளுக்குள் வெளிப்புற சத்தத்தினால் ஏற்படும்  சின்ன சின்ன அதிர்வுகள்மிக நுண்ணிய ஒலிவாங்கி மூலம் அளக்கப்படுகின்றன. இந்த அதிர்வுகள் ஒரு கணணிக்குள் செலுத்தப்பட்டு குழந்தையின் கேட்கும் திறன் கண்டறியப் படுகிறது.

இரண்டாம் நிலை பரிசோதனை: ABR  (Auditory Brainstem Response) இந்தப் பரிசோதனை குழந்தையின் மெல்லிய சத்தங்களைக் கேட்கும் திறனை அறிய உதவுகிறது. குழந்தையின் காதுகளில் மிகச் சிறிய செவிப் பொறி ( ear phone ) மூலம் ஊக்கச் சொடுக்கல் (click stimulus ) செலுத்தப் படுகிறது. இது ஆறு மாதத்திற்கு குறைவாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு செய்யப்படும் பரிசோதனை.

சில சமயங்களில் குழந்தை விழித்துக்கொண்டோ, விளையாடிக் கொண்டோ இருந்தால் இந்தப் பரிசோதனைகளின் முடிவு சரியாக இல்லாமல் போகலாம். திரும்பவும் இப்பரிசோதனைகளைச் செய்ய வேண்டி வரும்.

உங்கள் வீட்டில் யாருக்கேனும் காது கேளாமைக் குறைபாடு இருந்தால் உங்கள் குழந்தையின் காது கேட்கும் திறனை ஒவ்வொரு வருடமும் சோதிப்பது நல்லது. குழந்தை பேசுவதில், அல்லது மொழியை கற்றுக் கொள்ளுவதில் பிரச்சினை இருந்தாலும் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.

ஹியரிங் எய்ட் தவிர உட்காதுகளில் பொருத்தப் படும் உள்வைப்பு சாதனங்கள் (implants ), பேச்சு சிகிச்சை (speech therapy ), செவிப் புலப் பயிற்சி (auditory training ) என்று பல விதங்களில் குழந்தையின் கேட்கும் திறனையும் மொழி கற்கும் திறனையும் மேம் படச் செய்யலாம்.

மருத்துவத் துறை இப்போது பல வகையில் முன்னேறி இருக்கிறது. உலகின் பல நாடுகளில் வெவ்வேறு விதமான ஆராய்ச்சிகள்  மருத்துவத்தின் ஒவ்வொரு துறையிலும் நடந்து வருகின்றன. பிறவிக் கோளாறுகளே இல்லாமல் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் பிறக்கவும் கூடும் என்ற நிலையும் வரலாம்.

எந்த ஒரு குறை பாடும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் தீர்வு காணுவதும்

எளிது. குழந்தை பிறந்து ஒரு வருடத்திற்குள் காது கேளாமை குறைபாடு இருப்பது கண்டு பிடிக்கப் பட்டால் செயற்கை கருவிகள் மூலம் கேட்கும் திறனை சரி செய்யலாம். குறைபாடு சீக்கிரம் கண்டு பிடிக்கப் பட்டு சிகிச்சையும் அளிக்கப் பட்டால் குழந்தையின் வாழ்வை அழகாக மலரச் செய்யலாம்.

41

## □□ □□□□□□□?

சமீபத்தில் ஒரு திருமணத்திற்காக மும்பை சென்றிருந்தோம். நாங்கள் எல்லோரும் வெளியூரிலிருந்து வந்திருந்ததினால் எங்களுக்கு தங்குவதற்கு ஒரு ஹோட்டலில் அறைகள் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தன. பல நாட்களுக்குப் பின் கூடியிருந்ததால், நாங்கள் எல்லோரும் ஒரே அறையில் உட்கார்ந்துகொண்டு பேசிக் கொண்டிருந்தோம். எங்கள் உறவினரின் பேரன் அந்த அறையில் போடப்பட்டிருந்த கட்டிலின் மேல் இருந்த வெள்ளைவெளேரென்ற படுக்கை விரிப்பின் மீது தான் கொண்டு வந்திருந்த கலர் பென்சில்களினால் கிறுக்கத் தொடங்கினான். சிறுவனின் பெரியப்பா அவனை கோபித்துக் கொண்டார்.  'நன்றாக இருக்கும் படுக்கை விரிப்பை பாழ் செய்யகிறாயே? தவறு இல்லையா? உன்னைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்? என்று கோபமாகக் கேட்டார். அந்தச் சிறுவன் சொன்னான்: 'ஹூ கேர்ஸ்? யார் என்ன நினைத்தால் எனக்கென்ன?' இப்படிச் சொல்லிவிட்டு அந்த இடத்தை விட்டு சென்றுவிட்டான்.

எங்கள் எல்லோருக்குமே அவனது பதில் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. தவறு செய்கிறோம் என்கிற குற்ற உணர்ச்சியே இல்லை அந்தச் சிறுவனிடம். தன் செய்கையைப்பற்றி யார் என்ன நினைத்தாலும் கவலை இல்லை என்கிற மாதிரி அவன் எடுத்தெறிந்து பேசியது – தன்னை விட வயதில் பெரியவருக்கு அப்படி பதில் சொன்னது - நிறைய யோசிக்க வைத்துவிட்டது.

ஏன் அந்தச் சிறுவன் அப்படிப் பேசினான்? ஒரே பிள்ளை. அதனால் அதிகச்செல்லம் கொடுத்துவிட்டார்களோ? அம்மா அப்பா இருவரும் வேலைக்குப் போகிறார்கள். வீட்டில் பெரியவர்கள் யாரும் இல்லை. அதனால் கண்டிக்க ஆள் இல்லாமல் போய்விட்டதோ?

அந்தச் சிறுவனின் அம்மா அங்கேயே இருந்தும் அவனை எதுவும் சொல்லவில்லை. அதுதான் இன்னும் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. முதலில் அவன் செய்கையைக் கண்டித்திருக்க வேண்டும். அல்லது இப்படிப் பேசாதே என்றாவது சொல்லியிருக்கலாம். எதுவும் சொல்லாமல் இது வழக்கமான ஒன்று என்பது போல இருந்துவிட்டார். அவருக்கு ஒருவேளை இது பழகி இருக்கலாம். ஆனால் அங்கு உட்கார்ந்திருந்த வயதில் மூத்தவர்களுக்கு?

அந்தச் சிறுவனின் அம்மா அவனுக்கு அறிவுரை கூறாமல் இருந்திருப்பாரா? நிச்சயம் நல்லது கெட்டதுகளை எடுத்துரைத்திருப்பார். அப்படியும் அந்தச் சிறுவன் ஏன் இப்படி நடந்து கொண்டான்? குழந்தைகளுக்கு நாம் மறுபடி மறுபடி

சொல்லிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். நல்ல விஷயங்கள் மனதில் படிய நீண்ட நாட்கள் ஆகும். பொறுமையுடன் திரும்பத்திரும்ப சொல்வது ஒன்றே அவர்களை நல்வழிப்படுத்தும்.

அறிவுரை என்பது குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்காத ஒன்று. ஆனாலும் பெற்றோர்களுக்கு அவர்களை நல்வழிப்படுத்த பயன்படும் ஆயுதம் அது ஒன்றுதான். நிதானமாக பொறுமையை இழக்காமல் சொல்ல வேண்டும் – பலமுறை. வேறு வழியேயில்லை.

'என்னை இப்படிச் செய்யாதே, அப்படிச் செய்யாதே என்று என் அம்மா எப்பவும் நெகட்டிவாகவே பேசறாங்க அப்புறம் என்னை பாசிடிவ் ஆக யோசிக்கச் சொல்றாங்க...எப்படி முடியும்?' குழந்தையின் இந்தக் கேள்வி நியாயம் தான். அறிவுரை என்ற பெயரில் செய்யாதே என்று சொல்வதற்கு பதில் இப்படிச் செய்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று சொல்லலாம். இப்படிச் செய். இதனால் உனக்கு நன்மை உண்டாகும் என்று சொல்லலாம். கம்பி மேல் ஒரு மூங்கிலை வைத்துக் கொண்டு சமநிலை தவறாமல் நடப்பது போலத்தான் அறிவுரை சொல்வது. அறிவுரை என்றதும் எனக்கு முதலில் நினைவிற்கு வருவது ஒரு ஜோக்:

அப்பா பிள்ளையிடம் சொன்னார்: 'உன் வயதில் ஆபிரகாம் லிங்கன் மிகவும் புத்திசாலியாக இருந்தார், தெரியுமா?'

பிள்ளை சொன்னான்: 'உன் வயதில் அவர் அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியாக இருந்தார். அது உனக்குத் தெரியமா?'

அறிவுரை சொல்வதற்கு முன் நம்மைக் கொஞ்சம் உள்நோக்கிப் பார்த்துவிட்டு அறிவுரை சொல்லலாம். நம்மைக் குழந்தைகள் கேள்வி கேட்டு சங்கடப்படுத்தாமல் இருப்பார்கள். டீ.வி. பார்ப்பது தவறு என்று சொல்லிவிட்டு நீங்கள் எப்போதும் அதன் முன் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தால் குழந்தை உங்கள் வார்த்தைகளுக்கு மதிப்புக் கொடுக்காது.

சிலநாட்களுக்கு முன் எனது முகநூல் நண்பரும், பிரபல எழுத்தாளரும், 'இதயம் பேத்துகிறது' என்ற வலைத்தளத்தை நடத்துபவரும் ஆன திரு கே.ஜி. ஜவர்லால் முகநூலில் discipline என்பது பற்றி ஒரு பதிவு எழுதியிருந்தார். அவரது அனுமதியுடன் அதை இங்கு காபி பேஸ்ட் செய்கிறேன்.

இந்தக் குட்டிக் கதை, Discipline என்கிற சமாச்சாரம் ரொம்ப சுவாரஸ்யமானது, ஆச்சரியமானது, குழப்பமானது என்பதைச் சொல்கிறது.

மிதமிஞ்சிய கட்டுப்பாடுகளுடன் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகள் ஹாஸ்டலில் சேரும் போது சுதந்திரத்தைக் கொண்டாடுகிறார்கள். தறிகெட்டுப் போகிறார்கள். அப்படி ஒரு பையன் கெட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டு நாசமாகிக் கொண்டிருந்தான். விடுமுறைக்கு வந்த அவனுக்கு அப்பா அறிவுரை, அறவுரை எல்லாம்

வழங்கவில்லை. கண்டிக்கவோ, தண்டிக்கவோ இல்லை.

அப்பாவும் பிள்ளையும் சேர்ந்து பட்டம் விட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். அப்பா கேட்டார், “தம்பி.. நூலோட வேலை என்னன்னு சொல்லு பார்க்கலாம்?”

பையன் கொஞ்சமும் தாமதிக்காமல் சொன்னான் “நூல்தாம்ப்ப்பா பட்டத்தை இழுத்துப் பிடிச்சிருக்கு”

அப்பா சொன்னார், “இல்லை மகனே நூல்தான் அதைப் பறக்க வச்சிகிட்டு இருக்கு”

பையன் சிரித்தான். அப்பா ஒரு கத்தரியால் நூலை வெட்டினார். முதலில் பட்டம் விடுபட்டு தாறுமாறாகப் பறந்தது. கொஞ்ச நேரத்தில், சற்று தூரம் தள்ளி கீழே போய் விழுந்தது.

“ஒழுக்கம் இப்படியானதுதான் மகனே. அது உன்னை இழுத்துப் பிடித்திருப்பதாக நீ நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாய். அதிலிருந்து அறுத்துக் கொண்டால் சுதந்திரம் என்று நினைத்திருக்கிறாய். ஆனால் அந்த சுதந்திரம் ரொம்ப தாற்காலிகமானது. சீக்கிரமே கீழே விழுந்து விடுவாய். ஒழுக்கம்தான் உன்னைக் கொடிகட்டிப் பறக்க வைத்துக் கொண்டிருப்பது. உன்னை அதிலிருந்து அறுத்துக் கொள்ளாதே”

பையன் அதற்குப் பிறகு எந்தக் கெட்ட விஷயங்கள் பக்கமும் போகவில்லை.

(ஷிவ் கேராவின் இரண்டு வரிக் கதையின் அடிப்படையில் அவர் எழுதியது)

# 42

## [illegible]

சில குழந்தைகள் எல்லோருடனும் சுலபமாகப் பழகுகின்றன. சில வெளி மனிதர்களைப் பார்த்தால் அம்மாவின் பின்னாலோ அப்பாவின் பின்னாலோ போய் ஒளிந்து கொள்ளும். சிறு குழந்தையாய் இருக்கும்போது பரவாயில்லை. இதே கூச்ச சுபாவம் பெரியவனாக ஆன பின்பும் தொடர்ந்தால் குழந்தைக்கே அது நல்லதல்ல. அம்மாவோ அப்பாவோ தனிமை விரும்பியாக இருந்தால் குழந்தையும் அப்படி இருக்கலாம்.

சில பெற்றோர்கள் ‘என் பெண் மூடி டைப். யாருடனும் பேசமாட்டாள்’ என்று பெருமையாகவும் சொல்லிக் கொள்வார்கள். இதனால் அவர்கள் வளர்ந்த பின்னும் மூடியாக இருப்பதையே விரும்புவார்கள். இயல்பாக பழக நினைத்தாலும் இந்த ‘மூடி’ என்கிற பெருமை போய்விடுமோ என்ற அச்சத்தில் அப்படியே இருக்க நினைப்பார்கள். யாரிடம் எப்படிப் பழகுவது என்று கூட புரியாமல் குழம்பி விடுவார்கள்.

குழந்தைகளை பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கும்போது வெறும் உணவும் உடையும் மட்டும் போதாது. அவர்கள் எல்லோருடனும் இயல்பாகப் பழகவும் பெற்றோர்கள் உதவ வேண்டும். வெளியிடங்களுக்கு குழந்தைகளை அழைத்துப் போகும்போது உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் அறிமுகம் செய்து வையுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் தனித் திறமையை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். குழந்தைக்கு அந்த சூழல் பிடித்ததாக அமையும்படி செய்யுங்கள். எப்பொழுதும் பள்ளிக்கூடம், படிப்பு பற்றியே பேசாமல் பொதுவான விஷயங்களை பேசுங்கள்.

பொதுவாக பெரியவர்கள் ஏதாவது ஒரு குழந்தையைப் பார்த்தால், எந்தப் பள்ளி, எத்தனையாவது வகுப்பு, பள்ளியில் என்ன சொல்லித் தந்தார்கள் என்று வழக்கமான கேள்விகளையே கேட்பார்கள். எனது உறவினரின் பேரன் அப்படிக் கேட்டால் என்ன சொல்லுவான் தெரியுமா? ‘ABCD, 1,2,3 ...!’ என்பான். எப்போது யார் கேட்டாலும் இதே பதில் தான். எல்லோரும் ஒரே கேள்வியைக் கேட்டு கேட்டு அந்தக் குழந்தைக்கு அலுத்துப் போயிருக்கும் அதனால் தான் இந்த பதில் சொல்லுகிறது என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

சமீபத்தில் முனைவர் பானுமதி எழுதிய ‘கொஞ்சுமொழி பேசாவிட்டால் குழந்தைகளிடம் நஞ்சுமொழியே மிஞ்சும்’ என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன். அகரமுதல என்ற இணைய பத்திரிகையில் வந்திருந்தது. அதில் ஒரு கருத்தை வெகு அழகாக வெளியிடுகிறார். அதாவது குழந்தைகளிடத்தில் அவர்களது

நிலைக்கு இறங்கி வந்து பேசுங்கள் என்கிறார்.

அவரது வார்த்தைகளிலேயே அவர் சொல்வதைக் கேளுங்கள்:

‘குழந்தைகளிடம் பேசும் போது அவர்களின் உலகத்திற்குப் பெரியவர்கள் செல்ல வேண்டும் எடுத்த எடுப்பிலேயே ‘’நீ என்ன படிக்கிறாய்? எப்படி படிப்பாய்? எத்தனையாவது நிலை(ரேங்க்)?’’ என்றெல்லாம் கேட்கும் கேள்விகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் இப்படி வினாக்கள் தொடுக்கும்போது மிக மிக நன்றாகப் படிக்கும் குழந்தையாக இருந்தால் உற்சாகத்துடன் விடை அளிக்கலாம். அவை கூட பள்ளியைத் தவிர பிற இடங்களில் படிப்பு, பாடம் இவற்றைப் பற்றி பேச விரும்புவதில்லை. அவ்வளவாகப் படிக்காத குழந்தைகளாக இருந்தால் சொல்லவே வேண்டா. அவை இது போன்ற வினாக்களை அறவே விரும்புவதில்லை. ஒன்று, குழந்தைகள் இப்படிப் பட்டவர்களுடன் பழகுவதைத் தவிர்த்து விடுகின்றன. இல்லாவிட்டால் குழந்தைகள் மனத்தில் மூண்டெழும் சினம் ‘’சொல்ல முடியாது . போ’’ ‘’உங்களை எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. நீ உன் வீட்டுக்குப் போ’’ என்று கூற ஆரம்பித்து விடுகின்றன.  இது போன்ற வினாக்கள் எழுப்பிய கோபத்தின் உச்சம் சில சமயங்களில்  ‘போடா’, ‘போடி’, போன்ற சொற்களும் குழந்தைகளின் வாயிலிருந்து வெளிப்படுகின்றன. அமுத மொழி பேசும் குழந்தைகளின் மலர் போன்ற மென்மையான வாயிலிருந்து நஞ்சு போன்ற கொடுஞ்சொற்கள் உமிழப் படுவதற்குப் பல நேரங்களில் பெரியவர்களே காரணமாகி விடுகின்றனர் என்பதைப் பெரியவர்கள் உணர வேண்டும்’.

என்ன ஒரு அருமையான கருத்து!

குழந்தைகள் உலகத்தில் நாம் நுழைவது என்பது கடினமானது. அவர்களுக்குப் பிடித்தமான விளையாட்டுக்களைப் பற்றி பேசுங்கள் என்கிறார் முனைவர் பானுமதி. இந்தக் காலக் குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே தொழில்நுட்ப அறிவுடன் பிறக்கின்றன. அவர்களது விளையாட்டுக்களும் தொழில்நுட்பம் சார்ந்ததாகவே இருக்கின்றன. பெரியவர்களுக்கு அத்தனை தொழில்நுட்பம் தெரியுமா? தெரியாவிட்டாலும் அவர்களுடன் கூட உட்கார்ந்துகொண்டு அவர்கள் விளையாடுவதை ரசிக்கலாம். கொஞ்சம் முயற்சித்தால் இந்த விளையாட்டுக்களை பெரியவர்களும் கற்கலாம். பெரிய பிரம்மவித்தை இல்லை இவை.

இன்னொன்றும் இங்கு சொல்ல விரும்புகிறேன். குழந்தைகள் தவறு செய்துவிட்டால் சில பெரியவர்கள் கடும் சொற்களால் அவர்களை திட்டுகிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. அந்த சொற்களை குழந்தைகளும் மறுபடி சொல்ல ஆரம்பிக்கிறார்கள். பெரியவர்கள் தயவு செய்து இத்தகைய செயல்களை விடவேண்டும். குழந்தைகளின் வாயிலிருந்து நல்ல சொற்கள் மட்டுமே வரவேண்டும். குழந்தைகள் பேசும் சொற்கள் காதுக்கு இனிமையாக இருக்க வேண்டும்.

சமீபகாலமாக தொலைக்காட்சியில் ஒரு விளம்பரம் வருகிறது. அதில் ஒரு பெண் மிகவும் சந்தோஷமாக ஏதோ ஓர் குழு ஒரு விளையாட்டில் ஜெயித்து விட்டதாகச் சொல்லுவாள். அவளுடன் இருக்கும் இன்னொரு பெண் ‘அது நம் எதிரி குழு இல்லையா? நீ ஏன் சந்தொஷப்படுகிறாய்? ஸ்டுபிட்!’ என்று திட்டுவாள். ‘எல்லாம் ஒரே விளையாட்டுத் தானே ஸ்டுபிட்!’ என்று இந்தப் பெண் சொல்லுவாள். முதன்முதல் கேட்டவுடன் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. குழந்தைகள் எல்லாம் பார்க்கும் ஒரு பிரம்மாண்டமான ஊடகத்தில் இப்படி ஒரு விளம்பரமா? இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த என் உறவினர் வீட்டுக் குழந்தைகள் ஒருவரையொருவர் ‘ஸ்டுபிட், ஸ்டுபிட்’ என்று திட்டத் தொடங்கிவிட்டனர். கொஞ்சமும் பொறுப்பில்லாமல் எப்படி இது போல ஒரு விளம்பரத்தைப் போடலாம்? இது தவறு என்று எழுதியவருக்கும், படமாக்கியவருக்கும் தோன்றவேயில்லையா?

# 43

## □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□

பிறந்த நாள் என்பது எல்லோருக்குமே மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய நாள்.அதுவும் குழந்தைகளுக்கு தங்கள் பிறந்தநாளைக் கொண்டாடுவது ரொம்பவும் குஷியைக் கொடுக்கும் ஒரு நிகழ்ச்சி. பள்ளிக்கு இனிப்புகள் அல்லது சாக்லேட்டுகள் வாங்கி எடுத்துபோவது, அன்று ஒரு நாள் மட்டும் பள்ளிக்கு புது உடை உடுத்துக் கொண்டு போவது என்று வானில் பறக்கும் மனநிலையில் இருப்பார்கள்.

ஒருகாலத்தில், மாலை வேளையில் கேக் வெட்டி கொண்டாடும் பழக்கமும் சிலரிடம் இருந்தது. ஒரு குழந்தையை சந்தோஷப்படுத்துவது என்பதற்காகவே இவையெல்லாம் செய்யப்படுகின்றன. சிலரிடம் மட்டுமே இருந்து வந்த இந்தப் பழக்கம் இப்போது பரவலாகிவிட்டது.

பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்கள் அளவுக்கு மீறி போய்க் கொண்டிருகின்றன என்று தோன்றுகிறது. முன்பெல்லாம் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்கள் இந்த அளவிற்கு இல்லை என்றே தோன்றுகிறது. பிறந்த தேதி என்பதைக் கொண்டாட மாட்டோம். நட்சத்திரம் என்று வருகிறதோ அன்று தான் பிறந்தநாள். அன்று புது ஆடை அணிந்து கொண்டு கோவிலுக்குப் போவோம். பெரியவர்களை வணங்குவோம். வீட்டில் பாயசம் வடையுடன் சாப்பாடு. அவ்வளவுதான். நாங்கள் சந்தோஷமாகவே இருந்தோம்.

சென்னையில் என் அக்காவின் பேத்தியை ஒருநாள் மாலை பள்ளியிலிருந்து கூட்டி வரப் போனேன். முதல் வகுப்பில் படிக்கிறாள் அந்தக் குழந்தை. என்னைப் பார்த்தவுடன் ஆயா வந்து ‘இந்தாங்கம்மா, ரிடர்ன் கிப்ட்’ என்று சொல்லி அழகிய காகிதத்தில் சுற்றப்பட்டிருந்த ஒரு பொருளைக் கொடுத்தார். நான் குழந்தையிடம் இது என்ன என்று கேட்பதற்கு முன்னேயே அது சொல்லிற்று. ‘இன்னிக்கு ‘தீப்திக்கு பர்த்டே. அதான் ரிடர்ன் கிப்ட்!’ அந்தக் குழந்தைக்கு பரிசு கொடுத்தவர்களுக்கு மட்டும் இந்த ரிடர்ன் கிப்டா? அல்லது எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமா என்று தெரியவில்லை. ஆனால் பள்ளியிலிருந்து வெளிவரும் குழந்தைகள் எல்லோரும் கையிலும் இந்த ரிடர்ன் கிப்ட் இருந்தது. ஒருவேளை அந்த வகுப்புக் குழந்தைகளுக்கு மட்டும் கொடுத்திருப்பார்களோ, என்னவோ?

இன்று நட்சத்திரப் பிறந்த நாள் யாருக்கும் நினைவில் இருப்பதேயில்லை. பிறந்த தேதியன்று கொண்டாடிவிடுகிறார்கள். அதுவும் கேக் வெட்டி, மெழுகுவர்த்தியை அணைத்து, நண்பர்கள் புடை சூழ. கொண்டாடட்டும் அதில் தவறில்லை. ஆனால்

அதில் பெற்றோர்கள் காட்டும் ஆடம்பரம் இருக்கிறதே அது கவலையைத் தருகிறது. குழந்தைக்கு விலையுயர்ந்த ஆடைகள் வாங்குவதையும் நான் தவறு சொல்லவில்லை. குழந்தைகளின் நண்பர்கள் அனைவரையும் கூப்பிட்டு அவர்களுக்கு சாப்பாடு போடுகிறார்கள். அதுவும் தவறில்லை. இந்த பரிசுப் பொருட்கள் இருக்கிறதே, அதுதான் மனதை வருத்துகிறது. 5 அல்லது 6 வயதுக் குழந்தைக்கு என்ன வாங்கித் தருவது? நாம் வாங்கித் தரும் பொருட்கள் ஏற்கனவே அவர்கள் வீட்டில் நிச்சயம் இருக்கும். முக்கால்வாசிப் பேர்கள் கலர் பென்சில், க்ரேயான்ஸ் என்று வாங்கி வருகிறார்கள். ஏற்கனவே அவர்கள் வீட்டில் இவையெல்லாம் குவிந்திருக்கும். நாம் வாங்கித் தருவதும் சேர்ந்து ஒருமூலையில் கிடக்கும்.

ஒரு குழந்தைக்கு பிறந்தநாள் என்றால் அதன் தம்பி, அக்கா, தங்கை, அண்ணா என்று இன்னொரு குழந்தை இருக்கும். அதற்கும் நாம் ஏதாவது வாங்கிப் போகவேண்டும். இல்லையென்றால் அது தன் சகொதரனுக்கு/சகோதரிக்கு மற்றவர்கள் வாங்கிக் கொடுப்பதை பொறாமையுடன் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும். யாருடனும் பேசாது. முகத்தை 'உம்'மென்று வைத்துக் கொண்டிருக்கும். பார்க்கவே பரிதாபமாக இருக்கும். இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் சேர்த்து பரிசு வாங்க வேண்டிய கட்டாயம் மற்ற குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு. எதற்கு இந்தக் கொண்டாட்டங்கள் எல்லாம்? ஒரு குழந்தை பிறந்தநாள் கொண்டாடினால் மற்ற குழந்தைகளுக்கும் ஆசை வரும். குழந்தைகள் தானே! ஆனால் பெற்றோர்கள் இதனை தங்கள் தகுதியை வெளிப்படுத்தும் ஒரு நிகழ்ச்சியாக வைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்களோ என்று தோன்றுகிறது.

ரிடர்ன் கிப்ட் கொடுப்பதிலும் தங்கள் பணக்காரத்தனத்தை காண்பித்துக் கொள்வது வழக்கமாகிவிட்டது. மொத்தத்தில் பணத்திற்கு மதிப்பு இல்லையோ என்று தோன்றுகிறது.

மேல்வீட்டு ராகுலின் பிறந்தநாள் அன்று நண்பர்களுக்கு என்ன ட்ரீட் தெரியுமா? பிவிஆர் மாலில் முதலில் ஒரு திரைப்படம். பிறகு அங்கேயே சாப்பாடு. அங்கு வந்திருந்த குழந்தைகள் எல்லோருடைய பெற்றோர்களாலும் இதுபோல செலவழிக்க முடியுமா? அவனது நண்பர்கள் தங்கள் பிறந்தநாளைக்கு ராகுலைக் கூப்பிடுவார்களா? கூப்பிட்டால் இது போல ஒரு ட்ரீட் கொடுக்க முடியுமா?

இப்போது அந்தக்காலம் போல இல்லை; எல்லோருடைய வாங்கும் திறனும் அதிகரித்து விட்டது என்று ஒரு பேச்சு இருக்கிறது. இது கடன் அட்டைகள் காலம். எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு EMI கட்டுகிறார்கள். ஆயுள் முழுவதும் ஏதோ ஒரு பொருளுக்காக EMI கட்டிக்கொண்டிருந்தால் எப்படி? பெற்றோர்கள் சிந்திக்க வேண்டும். செல்வ களஞ்சியத்தில் இந்தப் பேச்சு எதற்கு என்று கேட்கலாம்.

குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோர்களின் பங்கு மிகமிக முக்கியமானது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மருத்துவரிடம் போகலாம். மன ஆரோக்கியம் பெற்றோரிடமிருந்து வருவது. அதனால் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உங்களது நிஜத்தைக் காட்டுங்கள். குழந்தையை சிறுவயதிலேயே வெட்டி ஆடம்பரத்திற்குப் பழக்காதீர்கள்.

குழந்தைகளின் பிறந்த நாளன்று அவர்களை ஒரு அநாதை இல்லத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். அந்தக் குழந்தைகளின் நிலைமையை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள். சக மனிதர்களிடம் கருணை என்பதை குழந்தைகளுக்கு இளம் வயதிலேயே விதையுங்கள். அநாதை இல்லத்துக் குழந்தைகளைப் பார்க்கும் உங்கள் வீட்டுச் செல்வங்களுக்கு தாங்கள் எத்தனை கொடுத்து வைத்தவர்கள் என்பது புரியும்.

பிறந்தநாள் அன்று ஒரு வங்கிக் கணக்கு ஆரம்பித்துக்கொடுங்கள். சேமிக்கும் பழக்கம் சிறுவயதிலேயே ஆரம்பிக்கட்டும். தாத்தா பாட்டி இருந்தால் அவர்களிடம் அழைத்துப் போய் ஆசீர்வாதம் வாங்கிக்கொண்டு வரலாம். உறவினர்கள், நண்பர்கள் புடைசூழ பிறந்தாநாள் கொண்டாடட்டும். அதில் ஆடம்பரம் வேண்டாம் என்பதுதான் எனது வேண்டுகோள்.

# 44

## □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□?

நாம் எல்லோருமே நம் குழந்தைகள் வெற்றியாளராக வரவேண்டும், செல்வந்தராக ஆக வேண்டும், பிரபலமானவராக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். ஆனால் எங்கு பார்த்தாலும், வன்முறை, கொடூரங்கள் என்று நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இந்த காலகட்டத்தில் குழந்தைகளை இரக்கம் உள்ளவர்களாக, மெல்லிய உணர்வுகள் கொண்டவர்களாக வளர்ப்பது வெற்றி, செல்வம், பிரபலம் இவற்றை விட மிகவும் முக்கியம் என்று தோன்றுகிறது. மற்றவர்களைப் பற்றிய அக்கறை, மற்றவர்களிடம் மரியாதை, இரக்க குணம் இவைகளை எப்படிக் குழந்தைகளிடம் உருவாக்குவது? தொலைக்காட்சி, திரைப்படங்கள் என்று எல்லாவிடங்களிலும் வன்முறை என்பது தினமும் நடந்தேறும் ஒரு நிகழ்ச்சியாக, எல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட ஒன்றாக ஆகிவிட்டது. இவைகளால் குழந்தைகள் பாதிக்காத வண்ணம் எப்படி நம் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவது? அப்படிக் காப்பாற்றுவது சாத்தியமா? அவர்களை துன்பங்களைக் கண்டு இரங்கும்படி செய்ய முடியுமா?

ஒரு குழந்தையின் அத்தனை நடவடிக்கைகளையும் பெற்றோரால் கவனிக்கவோ, கட்டுப்படுத்தவோ முடியாது. எல்லாக் குழந்தைகளும் வீட்டில் இருப்பதை விட வெளி உலகில் நிறைய நேரம் செலவழிக்கிறார்கள். அதேபோல இன்னொன்று: ஒவ்வொரு குழந்தையும் அவரவர்களுக்கென்று தனித்தன்மை வாய்ந்த ஆளுமையும் குணநலன்களும் உடையவர்களாக பிறக்கிறார்கள். இவைகளை மாற்றவோ கட்டுப்படுத்தவோ பெற்றோர்களால் இயலாது. ஆனால் குழந்தைகள் சமுதாய அக்கறை உள்ளவர்களாக, பொறுப்புள்ளவர்களாக, நியாய உணர்ச்சி உள்ளவர்களாக வளர பெற்றோர்கள் நிச்சயம் உதவ முடியும்.

ஒருகால கட்டத்தில், ஆராய்ச்சியாளர்கள் குழந்தைகள் வளர வளரத் தான் தங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களின் மேல் அக்கறை கொண்டவர்களாக மாறுகிறார்கள் என்ற கருத்தைக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் குழந்தைகள் இளம் வயதிலேயே மற்றவர்களைப் பற்றிய அக்கறையைக் காண்பிக்கிறார்கள் என்று தெரிவிக்கின்றன. யாராவது சோகமாக இருந்தால் அவர்களை சந்தோஷப்படுத்தவும், பிரச்னை என்றால் தீர்வு கொடுக்கவும் முயலுகிறார்களாம். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் தங்கள் வாழ்வைப் பற்றிய நேர்மறை எண்ணங்களுடன், தங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய மிகப்பெரிய நம்பிக்கையுடனும் வாழ்கிறார்களாம்.

குழந்தைகள் இரக்க சுபாவத்துடன் பொறுப்புள்ளவர்களாக நடந்து கொள்வது உங்களுக்கு எத்தனை முக்கியம் என்பதை அவர்களுக்கு தெரியப் படுத்துங்கள், உங்கள் செய்கைகள் மூலம். உங்களுக்குப் பிடிக்காததை குழந்தைகள் செய்தால் உடனே அந்த இடத்திலேயே அவர்களைக் கண்டியுங்கள். குழந்தைகளின் செய்கையை மட்டும் விமரியுங்கள் – குழந்தையை அல்ல. நீ செய்தது சரியல்ல என்று சொல்லுங்கள் – நீ சரியில்லை என்று சொல்லாமல். அவர்களின் தவறு என்ன என்பதை புரிய வையுங்கள். சரியான செய்கை எது என்று சொல்லிக் கொடுங்கள். உங்கள் செய்தி சுருக்கமாகவும் கூர்மையாகவும் குழந்தையின் மனதில் படியும்படி இருக்கட்டும். எந்தக் காலத்திலும் உங்கள் குழந்தையை குற்றவாளியாக நடத்தாதீர்கள்.

இரண்டுவிதமாக இதைச் சொல்லலாம்: நீங்கள் மற்றவர்களிடம் காட்டும் இரக்கம், உங்கள் குழந்தையிடம் நீங்கள் காட்டும் இரக்கம். குழந்தைகள் உங்களைப் பார்த்துத்தான் எப்படி நடந்து கொள்வது என்பதைக் கற்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மற்றவர்களிடம் அக்கறை காட்டினால் குழந்தைகளும் அதைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள். ‘நான் சொல்வதைச் செய். நான் செய்வதை செய்யாதே’ என்ற பழங்கால முறை இந்தக் காலக் குழந்தைகளிடம் செல்லுபடி ஆகாது.

உங்கள் குழந்தையை இரக்க குணத்துடன், அக்கறையுடன், மரியாதையுடன் நீங்கள் நடத்தினால் அவர்களுக்கு மற்றவர்களும் இப்படி நடத்தப்பட வேண்டியவர்களே என்பது புரியும்.

இரக்கத்தை எப்படிக் காண்பிப்பது? இதோ ஒரு சிறு நிகழ்ச்சி:

நீதி மன்றத்தில் ஒரு வயதான மூதாட்டி நிற்கிறார் குற்றவாளிக் கூண்டில். தான் செய்த குற்றத்தை ஒப்புக் கொள்ளுகிறார் அழுதபடியே. அவர் செய்த குற்றம் என்ன? அவரது மகனுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை. வேலைக்குச் செல்ல முடியவில்லை. அந்த மூதாட்டியின் பேரக்குழந்தை பசியால் கதறுகிறது. அதன் பசியைப் போக்க இவர் பக்கத்திலிருந்த தோட்டத்தில் யாருக்கும் தெரியாமல் மரவள்ளிக் கிழங்குகளை திருடி வரும் போது கையும் களவுமாகப் பிடிபட்டு இப்போது நீதிமன்றத்தில் நிற்கிறார். தோட்டத்து முதலாளி சொல்லுகிறார்: ‘இந்த குற்றவாளிக்குக் கிடைக்கும் தண்டனை திருட நினைக்கும் மற்ற பேர்களுக்கு ஒரு பாடமாக இருக்கவேண்டும்’. என்று.

வழக்கை விசாரிக்கும் அந்த இந்தோனேசிய நீதிபதியின் பெயர் மார்சுகி. ‘குற்றவாளி குற்றத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார். என்னால் நீதிக்கு எதிராக ஒன்றும் செய்ய முடியாது. அவருக்கு தண்டனை கொடுத்தே ஆகவேண்டும். நூறு அமெரிக்க டாலர் அபராதத் தொகையாகக் கொடுக்க வேண்டும். அதைக் கட்ட முடியாத  பட்சத்தில் இரண்டரை ஆண்டுகள் சிறைவாசம்’ என்று தனது தீர்ப்பை

வழங்குகிறார்.

பாவம் அந்த மூதாட்டி தன்னிடம் பணம் இல்லையென்று அழுகிறார். நீதிபதி அவளது தொப்பியை கழற்றி அதில் 5.50 அமெரிக்க டாலரைப் போட்டுவிட்டுச் சொல்லுகிறார்: ‘நீதியின் பெயரால் இந்த நீதிமன்றத்தில் குழுமி இருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் நான் 5.50 அமெரிக்க டாலர் அபராதம் விதிக்கிறேன். ஏனெனில் இந்த நகரத்தில் வசிக்கும் ஒவ்வொருவரும் இந்த மூதாட்டியின் பேரக்குழந்தையை  பட்டினி போட்டிருக்கிறோம். அதனால் அவர் திருடும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறார். நம் சமுதாயத்தில் இப்படி ஒரு குற்றம் நடப்பதற்கு நாமும் ஒருவிதத்தில் காரணம். அதனால் தானே இவர் திருடியாவது அந்தக் குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும்படி ஆயிற்று. அதனால் அவரது அபராதத் தொகையை நாம் எல்லோரும் கொடுக்க வேண்டும். என்னுடைய பங்கை நான் கொடுத்துவிட்டேன்.  மற்றவர்களிடமிருந்து பதிவாளர் வசூலிப்பார்’. தோட்டக்காரரிடமிருந்தும் அபராதத் தொகை வசூலிக்கப்பட்டது. வசூலான பணத்தில் மூதாட்டியின் அபராதத் தொகை நீதிமன்றத்திற்குக் கட்டியது போக மீதம் அவரிடம் கொடுக்கப்பட்டது.

இந்த நிகழ்ச்சியின் முதல் பகுதியில் நீதிபதியாக இருந்து தனது கடமையைச் செய்தவர், பிற்பகுதியில் மனிதராக மாறி மனித நேயத்தை காண்பித்தார். இரக்கம் என்பதற்கு இதைவிடச் சிறந்த உதாரணத்தை சொல்லமுடியுமா?

நமக்கு கடவுள் கொடுத்திருக்கும் வாழ்க்கைக்கு நாம் நன்றியுள்ளவர்களாக இருந்தால், இல்லாதவர்களைப் பார்த்து இரக்கம் ஏற்படும். சிறுவயதிலேயே இந்த இரக்கக் சுபாவத்தை குழந்தைகளிடம் விதைப்போம். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தம் குழந்தைகளை இரக்க சுபாவத்துடன் வளர்த்தால், நாமிருக்கும் இந்த சமுதாயம், சமுதாயத்தால் ஆன தேசம், தேசங்களை உள்ளடக்கிய இந்த உலகம் அமைதிப் பூங்காவாக மாறும். இரக்கமற்ற செயல்களும், வன்முறைகளும் குறையும்.

## 45

**□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□?**

சென்னையிலிருந்து திரும்பி வந்துகொண்டிருந்தோம், ரயிலில். பக்கத்து இருக்கையில் ஒரு சிறுமி. பார்த்தவுடன் ரொம்பவும் சிநேகிதமாகச் சிரித்தாள். தனது தந்தையுடன் ‘statue’ விளையாட்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள். சற்று நேரத்தில் எங்களுடன் பேச ஆரம்பித்தாள். என் கணவருடன் அதே விளையாட்டைத் தொடர்ந்தாள். அவள் ‘statue’ சொன்னவுடன், என் கணவர் வேண்டுமென்றே அசைவார். கையைக் காலை ஆட்டுவார். அப்போது அந்தக் குழந்தை மிகவும் சீரியஸ்ஸாக முகத்தை வைத்துக் கொண்டு, ‘statue’ சொன்னால் ஆடாமல் அசையாமல் இருக்கணும். ரிலீஸ் சொன்னால்தான் அசையலாம்’ என்று விளையாட்டை விளக்கினாள். சற்று நேரம் கழித்து இவர் செய்தது அவளுக்குப் பிடித்துப் போகவே, அவளும் statue என்னும்போது அசைந்து அசைந்தும், ரிலீஸ் சொல்லும்போது ஆடாமல் அசையாமல் உட்கார்ந்தும் அந்த விளையாட்டை மாற்றி விளையாட ஆரம்பித்துவிட்டாள். சில குழந்தைகள் வெகு சீக்கிரம் புது சூழ்நிலைக்குப் பழகி விடுகிறார்கள்.

சென்ற வாரங்களில் மூடியாக இருக்கும் குழந்தைகளைப் பற்றிப் பார்த்தோம். சில குழந்தைகள் இயற்கையாகவே நிறைய பேசும். குறிப்பாகப் பெண் குழந்தைகள் அதிகம் பேசுவார்கள். இதை எழுதும்போது ஒரு ஜோக் நினைவிற்கு வருகிறது:

‘எந்த மாதத்தில் பெண்கள் குறைவாகப் பேசுவார்கள்?

பிப்ரவரி மாதத்தில். அதில் தானே குறைவான நாட்கள்!’

சரி ஜோக் இருக்கட்டும். இப்போது நம் விஷயத்திற்கு வருவோம்.

எப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் பேச விரும்புவார்கள்?

- பள்ளிக்கூடம் முடிந்து வீட்டிற்கு வந்தவுடன்;
- தூங்கப் போகும் முன்;
- வெளியில் போகும்போது;
- சாப்பிடும் போது, அல்லது அதற்கு முன்

உங்கள் குழந்தைகள் ஆர்வமுடன் பேச வரும்போது கேளுங்கள். ‘இப்ப வேலையாக இருக்கிறேன். உன்னோட தொணதொணப்பெல்லாம் அப்புறமா சொல்லு’ என்று சொல்லி அந்தக் குழந்தையின் ஆர்வத்தில் வெந்நீரைக் கொட்டாதீர்கள். உங்களுடைய கடுமையான சொற்கள் குழந்தையின் மனதை நிச்சயம்

காயப்படுத்தும். குழந்தைதானே என்று அலட்சியப் படுத்தாதீர்கள். அடுத்தமுறை உங்களிடம் பேச வேண்டும் என்று வரவேமாட்டாள்.

நீங்களே பேச்சை ஆரம்பியுங்கள்: 'இன்னிக்கு என்னாச்சு?' என்று.

அவள் சொல்வதைக் கேட்க நீங்கள் ஆவலாக இருப்பது குழந்தைக்குப் புரியும்.

நீங்களும் குழந்தையுமாக ஆடும் ஆட்டங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து விளையாடுங்கள். உன்னுடன் அரைமணி விளையாடுகிறேன் என்று ஆரம்பத்திலேயே மணிக்கணக்கு சொல்லாதீர்கள்.

குழந்தையுடன் இருக்கும் நேரங்களில் உங்கள் கவனத்தை திசை திருப்பும் சாதனங்களை தூர வைத்துவிடுங்கள்.

குழந்தைகளின் விருப்பங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அது பற்றிப் பேசுங்கள். குழந்தைக்குப் பிடித்த விளையாட்டு, அல்லது இசை இவை பற்றிய மேலதிக விவரங்களைக் கதை போல சொல்லுங்கள்.

குழந்தையைக் கேள்வி கேட்பதைவிட நீங்கள் நினைப்பதைச் சொல்லி பேச்சைத் துவங்கலாம். 'இன்னிக்கு என்னாச்சு ஸ்கூல்ல?' என்று கேட்பதைவிட, 'நான் சின்னவனாக இருக்கும்போது எங்கள் ஸ்கூல்ல....' என்று ஆரம்பியுங்கள். குழந்தை வெகு ஆவலுடன் உங்கள் இளவயது சாகசங்களைக் கவனமாகக் கேட்க ஆரம்பித்து, தனது அனுபவத்தையும் சொல்லும்.

நீங்கள் குழந்தை சொல்வதைக் கேட்கிறீர்கள் என்று குழந்தை உணரும்படி செய்யுங்கள். குழந்தை தனது பயங்களைப் பற்றிச் சொல்லும்போது நீங்கள் செய்துகொண்டிருப்பதை நிறுத்தி விட்டு குழந்தை சொல்வதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள்.

உங்களுக்கு சிறு விஷயமாகத் தோன்றுவது குழந்தைக்கு மிகப் பெரிய விஷயமாக இருக்கலாம். குழந்தையை 'சொன்னதையே திருப்பித்திருப்பி சொல்லாதே' என்று அடக்காமல் முழுதாகக் கேளுங்கள். அவர்கள் பேசி முடித்தபின் நீங்கள் பேசுங்கள். அவர்கள் சொன்னதை திருப்பிச் சொல்லி நீங்கள் சரியாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறீர்களா என்று பாருங்கள்.

'நீ அனுவோட பென்சிலை எடுத்து எழுதினயா? அதுக்கு அவ உன்னோட சண்ட போட்டாளா? நீயும் சண்ட போட்டியா?'

'இல்லப்பா, அவ என்னோட பென்சில எடுத்து எழுதினா, முதல்ல... நான் ஒண்ணுமே சொல்லல. ஆனா நான் அவளோட பென்சில எடுத்த உடனே அவ என்னோட சண்ட போட ஆரம்பிச்சுட்டா....!'

முதலில் அனு இவளது பென்சிலை எடுத்ததால், இவள் அவளது பென்சிலை எடுத்திருக்கிறாள். இந்த பாயின்ட் மிகவும் முக்கியமானது!

உங்களது எதிர்வினைகளை நிதானமாக காண்பியுங்கள். எடுத்தவுடன் கோபித்துக் கொள்ளாதீர்கள். அவர்களது மனதைப் புண்படுத்தாமல் உங்கள் கருத்துக்களை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் தங்கள் கருத்தைச் சொல்லும்போது குறுக்கே பேசாமல் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள். எது சரி என்று விளக்குவதை விட, எனது கருத்து இது என்று சொல்லலாம். குழந்தையின் உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

குழந்தைகளுடன் நிறையப் பேசுங்கள். பேச்சு என்பது அறிவுரை கூறுவதாகவோ, கருத்து சொல்வதாகவோ இல்லாமல், பொதுவான பேச்சாக இருக்கட்டும். குழந்தைகள் சிலசமயம் தங்கள் பிரச்னைகளை உங்களிடம் விரிவாக பேச விரும்பலாம். சிலசமயம் நீங்கள் வெறுமனே கேட்டுக் கொண்டிருந்தால் போதும் என நினைக்கலாம். எல்லா சமயங்களிலும் அவர்களுக்கு தீர்வு சொல்ல விழையாதீர்கள். தீர்வு அவர்கள் எடுக்கட்டும். நீங்கள் ஒரு நல்ல 'கேட்பாளி' (listener) இருங்கள். அதுவே அவர்களுக்கு பெரிய ஆறுதலைக் கொடுக்கும்.

பேசும்போது குழந்தைகளை விமரிசனம் செய்யாதீர்கள்; பயமுறுத்தாதீர்கள்; வருத்தப்படும்படி பேசாதீர்கள். அவர்களது முடிவுகளிலிருந்து அவர்கள் பாடம் கற்கிறார்கள். அவர்களது முடிவு எந்தவிதமான கெட்ட பலனையும் கொடுக்காது என்னும் நிலையில் நீங்கள் அதில் குறுக்கிடாதீர்கள்.

குழந்தைக்குப் பிடித்தது, பிடிக்காதது எல்லாவற்றையும் அறிந்து வைத்திருங்கள். பிடித்தது என்று ஒரு பொருளைக் காட்டினால் ஏன் பிடித்தது என்று கேளுங்கள். பிடிக்கவில்லை என்றால் ஏன் பிடிக்கவில்லை என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளின் சின்னச் சின்ன ஆசைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

பெற்றோர்களாக இருப்பது சுலபமான வேலையே இல்லை. குழந்தைகளுடன் நிறைய பேசுங்கள். உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி அறிய பேச்சு ஒன்றுதான் வழி. நீங்கள் நல்ல 'கேட்பாளராக' இருந்தால் குழந்தை உங்களிடம் எல்லாவற்றையும் சொல்லும்.

# 46

இரக்கம் பற்றி இரண்டு பதிவுகளுக்கு முன் பார்த்தோம். செய்தித்தாளில் படித்த ஒரு விஷயம் எனக்கு மிகவும் வியப்பைத் தந்தது. ஹார்ட்வேர்ட் மனோதத்துவ இயலாளர் ஒருவர் 'Making Caring Common' என்று ஒரு வகுப்பு எடுக்கிறாராம் என்பதே அந்தச் செய்தி. மற்றவர்கள் மேல் அக்கறை கொள் என்று ஒரு குழந்தைக்கு நாம் சொல்லித்தர வேண்டுமா? ஆம் என்கிறது சமீபத்திய ஆய்வு. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் சாதனையாளர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்களாம். நிறைய மதிப்பெண்கள் பெற்று வகுப்பறையில் முன்னணியில் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களே தவிர, உயிர்களிடத்தில் அன்பு வேண்டும் என்பதை பற்றிக் கவலைப் படுவதில்லையாம். அடுத்தவரின் நிலையிலிருந்து பார்ப்பது அல்லது தாங்கள் சேர்ந்த சமூகத்திற்கு தொண்டு செய்வது என்பதைப் பற்றி தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சொல்லித் தருவது இல்லையாம். அதாவது நம் குழந்தைகள் சாதனையாளர்களே தவிர, இரக்கமுள்ள மனிதர்களாக வளருவதில்லை.

வீட்டு மனிதர்களிடம் இரக்கம் காட்டும் குழந்தைகளைப் பற்றி நாம் அதிகமாகப் பேசுவதில்லை. தாத்தாவிற்கோ, பாட்டிக்கோ உதவும் குழந்தைகளைப் பற்றி நாம் பெருமையாகப் பேசுகிறோமா? அப்படியே பேசினாலும், அவர்களது மதிப்பெண்களைப் பற்றிப் பேசும் அளவிற்குப் பேசுவதில்லை. இன்னொன்று: இப்போது பெற்றோர்கள் அவரவர்கள் துறையில் சாதிக்க அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். அதனால் குழந்தைகளுக்கு இந்த இரக்கத்தைப் பற்றி சொல்லித் தர நேரம் இருப்பதில்லை. குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் சிறந்த ரோல்மாடல்களாக இருக்க முடிவதுமில்லை. நமது தேவைகளையும், நிர்பந்தங்களையும் நிறைவேற்ற முயலுவதில் நாம் பெரிய விஷயங்களை விட்டுவிடுகிறோம்.

போட்டிகள் நிறைந்த இந்த உலகத்தில் நம் குழந்தைகள் எதில் வல்லவர்கள் என்பதை கவனிக்கவோ, அந்தத் திறமையை மதிக்கவோ தவறிவிடுகிறோம். அடுத்த வீட்டுக் குழந்தை கணிதத்தில் நூறு மதிப்பெண் எடுத்திருக்கும்போது இவன் ஏன் எடுக்க முடிவதில்லை அல்லது எடுப்பதில்லை என்ற கவலை பெரிய கவலையாகிவிடுகிறது. அடுத்த வீட்டுப் பையன் முதல் மதிப்பெண் பெற்றுவிட்டால் அதைக் கொண்டாட நம் மனம் மறுக்கிறது. 'நீ ஏன் வாங்கவில்லை?' என்று நம் குழந்தைகளைக் கடிந்து கொள்ளுகிறோம்; இப்படிச் செய்வதன் மூலம் அடுத்தவர்களுடைய திறமையைப் பாராட்ட வேண்டும் என்று நம்

குழந்தைகளுக்கும் சொல்லித் தர மறுக்கிறோம். அடுத்தவரைப் பாராட்டுதல் என்பதையே நம் குழந்தைகள் கற்பதில்லை. எத்தனை துயரமான விஷயம் இது!

குழந்தைகள் நல்ல மனிதர்களாக உருவாக பெற்றோர்கள் நிச்சயம் உதவ வேண்டும் என்கிறார் ஹார்ட்வேர்ட் பல்கலைக்கழக மனவியலாளர். 'பள்ளிகளில் சில மாணவர்கள் சாதுவாக இருக்கும் மற்ற மாணவர்களை துன்புறுத்தி அதில் சந்தோஷம் காண்பார்கள். 'அவர்கள் எப்படியோ போகட்டும்; உன் வேலையைப் பார்' என்று பெற்றோர்கள் சொல்லித்தரக் கூடாது. அநியாயத்தைத் தட்டிக் கேட்கும் மனப்பான்மையை சிறுவயதிலிருந்து குழந்தைகளுக்கு சொல்லித் தர வேண்டும். எல்லாக் குழந்தைகளும் இப்படி இருந்தால் 'bullying' என்பது பள்ளிகளில் இருக்காது' என்கிறார் அவர். 'நீ எப்போதும் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்பதே உன்னுடைய முதல் குறிக்கோள்' என்று சொல்வதை விட்டுவிட்டு, இரக்கமுள்ள மனிதனாக நீ இருப்பதே உன்னுடைய முதல் குறிக்கோள்' என்று பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தர வேண்டுமென்கிறார் அவர். இப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் ஒரே குழந்தையாக வளருகிறார்கள். எல்லாம் அவர்களுக்கே. எதையும் யாருடனும் பங்கு போட்டுக்கொள்ள வேண்டாம். தாங்களே அனுபவிக்கலாம். குழந்தைகள் சுயநலம் மிக்கவர்களாகவே வளருகிறார்கள். மற்றவர்களைப் பற்றி அக்கறை கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்லித் தருவதன் மூலம் தங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களைப் பற்றிய அறிவும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது அவர்களுக்கு.

இதனால் தங்கள் நண்பர்கள் பற்றிய அக்கறை, அவர்கள் மேல் கரிசனம் எல்லாம் வரும். அவர்களின் இன்ப துன்பங்களை பங்கு போட்டுக் கொள்வதும் தன்னிடையே வரும். அவர்களது வெற்றிகளை தங்கள் வெற்றிகளாகச் சொல்லி சந்தோஷப்படும் இனிய சுபாவம் வரும். அவர்களது துன்பங்களுக்கு தோள் கொடுப்பவர்களாக மாறுவார்கள்.

பெற்றோர்கள் முதலில் உதாரணமாக இருந்து காட்ட வேண்டும். குழந்தையைப் பார்த்து 'நல்லவளாக இருக்க வேண்டும்' என்கிறோம். 'நல்லவள்' என்பதற்கு என்ன பொருள்? அன்பு, இரக்கம் இரண்டும் உடையவளாக இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லிக்கொடுங்கள். நான் ஏற்கனவே பிறந்தநாள் பற்றிய பதிவில் சொன்னது போல குழந்தைகளுக்கு எப்போதுமே ஆடம்பரம் பகட்டு இவைகளை நிஜம் என்று காட்டாதீர்கள். நம்மைவிட வசதியில் குறைந்தவர்களும் நம்மிடையே இருக்கிறார்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள். அவர்களும் நம்மைப்போல் இங்கு வாழத் தகுதியானவர்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள்.

நீங்கள் மிகப்பெரிய பதவியில் இருக்கலாம். உங்கள் கீழ் வேலை செய்பவர்களை குழந்தைகள் எதிரில் மட்டம் தட்டாதீர்கள். உங்கள் கார் ஓட்டுனரின் பிள்ளை அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தால் உங்கள் குழந்தைகள் எதிரில் பாராட்டுங்கள். நல்ல

மதிப்பெண்கள் எடுப்பது உங்கள் குழந்தையின் தனி உரிமை இல்லை. மற்ற குழந்தைகளைப் பாராட்டுவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தை மதிப்பிழக்காது. மற்ற குழந்தைகளிடம் இருக்கும் நல்லவற்றைப் பார்க்க, அவற்றை மதிக்க உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் உதாரணமாக இருங்கள்.

வெற்றியும் தோல்வியும் எல்லோரும் சந்திக்க வேண்டிய இரண்டு விஷயங்கள். ஒருமுறை வெற்றி பெற்றவுடன் ‘ஆஹா!’ என்று உலகத்தையே வெற்றி கொண்டாற்போல நினைக்க வேண்டும். கொஞ்சம் அசந்தால் அந்த வெற்றி அடுத்தவருக்குப் போய்விடும். அதேபோல தோல்வி என்பது தொடர்கதை அல்ல. இன்றைய தோல்வி நாளைய வெற்றியின் ஆரம்பம்.

எங்கள் உறவினரின் பிள்ளை (6ஆம் வகுப்பு) பள்ளியிலிருந்து வந்தவுடன் சொன்னான் ’இன்னிக்கு டீச்சர் இந்தியா வரைபடம் எடுத்துக் கொண்டு வரச் சொன்னார். சுமேரு மறந்துவிட்டான். பாவம் அவன். டீச்சர் அவனை வகுப்பிற்கு வெளியே நிற்க வைத்துவிட்டார்’. உடனே அவனது தந்தை சொன்னார்: ‘இனிமே நீ இரண்டு மூன்று வரைபடங்கள் உபரியாக கொண்டு போ. யாராவது மறந்துவிட்டால் கொடு’ என்று. அதுமட்டுமல்ல. இன்னொரு முறை அவரது பிள்ளை, ‘சுமேருவிற்கு அந்த கணக்கு எப்படிப் போடுவது என்றே புரியவில்லை’ என்றவுடன், ‘உனக்குப் புரிந்ததா? அப்படியானால் அவனுக்கு நீ சொல்லிக்கொடு’ என்றார். இதையே நம் குழந்தைகளுக்கும் சொல்லிக் கொடுப்போம்.

பள்ளியில் சில குழந்தைகள் வேகமாக தங்கள் வேலைகளை முடித்துவிட்டு விளையாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களிடம் பிற குழந்தைகளுக்கு உதவும்படி சொல்லுங்கள். உடல்நிலை சரியில்லாத குழந்தைகளுக்கு வீட்டுப்பாடம் செய்ய உதவச் சொல்லுங்கள். இந்தச் செயல்கள் உங்கள் குழந்தைகளை நல்ல மனிதர்களாக உருவாக்கும்.

# 47

உறவினர் ஒருவர் வீட்டில் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை. ஆளுக்கு ஒரு செய்தித்தாளை வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தோம். 5 வயதுக் குழந்தை ‘நூக்’ (ஐபேட் மாதிரி ஒன்று) வைத்துக் கொண்டு அதில் ஏதோ விடீயோ பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். குழந்தையின் அப்பா அதைப் பார்த்துவிட்டு ‘இன்னிக்கு முழுக்க யாரும் எலெக்ட்ரானிக் கருவிகளை பயன்படுத்தக் கூடாது. ‘இன்று நோ கேட்ஜட் டே’ என்றார். அந்தக் குழந்தை அப்பா சொன்னதை காதிலேயே வாங்கவில்லை. அப்பா அவளருகில் போய் அந்த நூக் – கை பிடுங்கி மேலே வைத்துவிட்டார். அந்தக் குழந்தை ஒரு அழுகை அழுதது பாருங்கள். ‘ஆ.....ஓ .......!’ என்று காது கிழியும் அளவிற்கு கத்தி கத்தி அழுதது. அதற்கு அப்பா மசியவில்லை என்பதைப் புரிந்துக்கொண்டு தன் தலையை டீவி ஸ்டேண்டில் முட்டி முட்டி.... நான் அப்படியே கல்லாகிப் போய் உட்கார்ந்து விட்டேன். என்ன இப்படி ஒரு கோபம்?

ஒரு மனிதனுக்குக் கோபமே வராது என்றோ, ஒரு குடும்பத்தில் யாருக்குமே கோபம் வராது என்றோ சொல்ல முடியாது என்றாலும் இப்படி கோபப்படும் குழந்தையை எப்படி சமாளிப்பது?

இந்தக் கோபம் இன்று வந்ததல்ல; அந்தக் குழந்தையின் உள்மனதில் வெகு நாட்களாக இருப்பது. அந்தக் குழந்தைக்கு தனக்கு ஏதோ ஒன்று கிடைக்கவில்லை; நாம் எதையோ இழந்துவிட்டோம் என்று வருத்தம். அது கோபமாக வெளிப்படுகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். இந்தக் கோபம் அவர்கள் வளர்ந்த பின்னும் உள்ளுக்குள் இருக்குமாம். அதனால் ஒரு கோபக்காரக் குடும்பம் உருவாகலாம்.

குழந்தையின் உள்மனதில் அமைதி இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் என்கிறார்கள் அமெரிக்கன் சைக்காலஜி அமைப்பின் மனவியலாளர்கள். பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் நல்லவிதமான உறவில், தொடர்பில் இருக்கும்போது அவர்களுக்கு குறைந்த அளவில் கோபம் வருகிறதாம். ஒருவருக்கொருவர் அதிக உரசல்கள் இல்லாமல் இருக்கிறார்களாம். அமைதியான பெற்றோர்கள், குடும்பத்தில் நிலவும் நல்ல சூழ்நிலை இவை கோபத்தை குறைக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கோபம் வராது என்றில்லை; கோபம் வரும் ஆனால் அதை எளிமையாகக் கையாளுவார்கள். தங்களது ஆளுமையை அழிக்காத அளவில் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவார்கள். குழந்தையுடன் ஆரோக்கியமான உறவு இருக்கும் பெற்றோர்களுக்கு அவர்கள் குழந்தைகளைப் பற்றிய புரிதல் இருக்கும்.

அதனால் அவர்களின் உணர்ச்சிகளை தூண்டி விடுவதோ, கோபத்தை வரவழைக்கும் செயல்களை செய்யவோ மாட்டார்கள். குழந்தைகளை கட்டுப்படுத்த அடக்குமுறை தேவையில்லை என்பதை உணர்ந்திருப்பார்கள்

கோபத்தை கட்டுப்படுத்த சொல்லாதீர்கள்

குழந்தை ஏதாவது ஒன்றிற்காக வருத்தப்படும்போது, கவலைப்படும்போது வெளியில் தனது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த உதவுங்கள். அந்த சமயத்தில் குழந்தை பேசுவதை அக்கறையுடன் கேளுங்கள். குழந்தையின் நிலைமையை அதனுடைய கோணத்தில் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

உதாரணத்திற்கு உங்கள் குழந்தை ஒரு தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்க்க விரும்புகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த நிகழ்ச்சியை அவள் பார்ப்பது உங்களுக்கு பிடிக்கவில்லை. பார்க்கத்தான் பார்ப்பேன் என்று அடம் பிடிக்கிறாள் குழந்தை. கோவம் வந்து உங்களைப் பார்த்து கத்துகிறாள் என்ன செய்யலாம்?

ஏன் அந்த நிகழ்ச்சியை பார்க்க வேண்டும் என்று அவள் விரும்புகிறாள் என்று அவளை சொல்லச் சொல்லுங்கள். அவள் சொல்வதை  முழு கவனத்துடன் கேளுங்கள். பின் உங்கள் வாதத்தைச் சொல்லுங்கள். வார்த்தைகளில் நிதானம் இருக்கட்டும். ‘இந்த நிகழ்ச்சியை பார்ப்பதை விட வேறு ஏதேனும் சுவாரஸ்யமாக செய்யலாம். அதில் வரும் சில உரையாடல்கள் நன்றாக இல்லை. நான் ஏன் உன்னை பார்க்கவேண்டாம் என்று சொல்லுகிறேன் என்று புரிகிறதா? உனக்கு போர் அடிக்கிறது என்றால் நாமிருவரும் சேர்ந்து விளையாடலாம், வா’ என்று சொல்லச் சொல்ல குழந்தையின் கோபம் தணியும். அம்மா சொல்வது சரியே என்று புரிந்து கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை எப்போதுமே கோபமாக இருந்தாலோ அல்லது இவளை நான் எப்படி சரி செய்யப்போகிறேன் என்ற கவலை உங்களுக்கு ஏற்பட்டாலோ குழந்தையின் உள்ளுணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். இந்த மாதிரியான குழந்தைகளின் பெற்றோர்களை கூப்பிட்டுப் பேசும்போது ஆராய்ச்சியாளர்கள் இரண்டு விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்தனர். ஒன்று குழந்தையின் பெற்றோர்கள் எப்போதும் சண்டை போடுபவர்களாக இருப்பார்கள். அதனால் கோபப்படுவதை தன்னுடைய இயல்பாகக் குழந்தையும் நினைக்கலாம். அல்லது குழந்தையினுடைய விருப்பங்கள் நிறைவேற்றப்படாமல் இருக்கலாம்; அல்லது அதனுடன் பேச, விளையாட யாருமில்லாமல் இருக்கலாம். அதனுடைய மனதில் யாரோ தாழ்வு மனப்பான்மையை உருவாக்கியிருக்கலாம். எப்போதெல்லாம் குழந்தை தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கிறது? எப்போதெல்லாம் அதன் நம்பிக்கை குறைகிறது? என்று ஒரு கணக்கெடுத்துப் பாருங்கள். இந்த அடிப்படையில் குழந்தையின் கோபத்தை தணிக்கப் பாருங்கள்.

உள்ளுக்குள் இருக்கும் கோபத்தால் குழந்தை யாருடனும் பேசாமல் தனக்குள்ளேயே

சுருண்டு கொள்ளுகிறது. யாராவது தன்னை ஏதாவது சொல்லிவிடுவார்களோ என்ற பயத்தில் தன்னைச் சுற்றி ஒரு பாதுகாப்புச் சுவர் எழுப்பிக் கொள்ளுகிறது. மேலாகப் பார்க்கும்போது அமைதியாக இருக்கும் குழந்தையின் அடிமனதில் ஒரு கோபம் கனன்று கொண்டிருக்கும். நம் வீட்டில் ப்ரெஷர் குக்கர் எப்படி அடைக்கப்பட்டு உள்ளிருக்கும் ப்ரெஷர் போகாமலிருக்கிறதோ அதேபோல குழந்தையின் மனதிலும் நிறைய அழுத்தம்  இருக்கிறது. ஒரு குழந்தையின் கோபம் என்பது நமக்கு வெளியில் தெரியும் ஒரு சிறு துளி தான்.

குழந்தை தானே என்று அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். அம்மா தான் சொல்வதைக் கேட்கவில்லை என்பதே அதற்கு பெரிய வருத்தம். உங்களுக்கு அதன் வார்த்தைகள் சாதாரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் அந்தக் குழந்தைக்கு அது மிகப்பெரிய விஷயம். உங்கள் அலட்சியம் அதன் மனதில் தாழ்வுமனப்பான்மையை ஏற்படுத்தும்.

# 48

**? ?**

ஒரு குழந்தையை 'கெட்ட குழந்தை என்று முத்திரை குத்துவது மிகமிகத் தவறு. எந்தக் குழந்தையும் நல்லக் குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே என்பதை பெற்றோர் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். தான் ஒரு கெட்ட குழந்தை என்ற எண்ணம் குழந்தையின் மனதில் ஊறிவிட்டால் அப்படியே நடந்து கொள்ளும். வளர்ந்த பின்னும் அந்த எண்ணம் மாறாது. அதனால் சிறு வயதிலேயே அந்தக் குழந்தையிடம் பேச வேண்டும். என்ன சொல்லலாம்? 'இங்கே பாரு, நீ நிச்சயம் கெட்டவள் இல்லை. நீ இப்போ ரொம்ப சின்னவள். சின்னவங்க சில சமயம் தவறான காரியங்கள் செய்வார்கள். ஆனா நானும் அப்பாவும் சேர்ந்து உனக்கு தவறான காரியங்கள் செய்யாமலிருக்க உதவப் போகிறோம். நீ ரொம்பவும் நல்ல பெண் என்ற எண்ணத்திலேயே நீ வளர வேண்டும்' என்று சொல்ல வேண்டும். குழந்தையின் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தனது செய்கைகளை மாற்றிக் கொள்ளும்.

கோபப்படும் அல்லது கோபமாக இருக்கும் குழந்தையின் மனநிலையை மாற்ற சிரிப்பு நல்ல மருந்து. சின்னச்சின்ன தவறுகள் செய்யும்போது நாம் கோபப்படாமல் சிரித்துவிடுவதால் குழந்தையிடம் நாம் கோபித்துக் கொள்வோமோ என்கிற பயம் மறைந்து தன் செய்கைக்கு தானே வெட்கப்பட்டு சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறது.

எங்கள் வீட்டில் பல ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த விஷயம் இது:

என் பெண் அப்போது ஐந்தாம் வகுப்பு படித்துக்கொண்டிருந்தாள். தமிழில் நிறைய பிழை செய்வாள். 'க்', 'ச்' போட மறுப்பதுடன் 'கால்' போடவும் மறந்து விடுவாள். அதை சுட்டிக் காட்டினால் அவளுக்கு ரொம்பவும் கோபம் வரும். ஒருமுறை அவளது மாதாந்திர டெஸ்ட்டின் போது என் அம்மா வந்திருந்தார். அவளது தமிழ் டெஸ்ட் பேப்பர் வந்தது. வழக்கம்போல எழுத்துப் பிழைகள்தான் அதிகம் இருக்கிறது என்று ஆசிரியர் எழுதியிருந்தார். ஒரு கேள்வியின் பதிலைப் பார்த்த என் அம்மா ரொம்பவும் சிரித்துவிட்டார். என் பெண்ணுக்கு கோவம், அழுகை எல்லாம்.

இந்தியாவின் பிரதமர் 'இந்திரா காந்தி' என்று எழுதும்போது இவள் 'இந்திர கந்தி' என்று எழுதியிருந்தாள். என் அம்மா சிரித்துக்கொண்டே, 'ஏண்டி! இப்படி இரண்டு காலையும் உடைத்துவிட்டால், பாவம் பிரதமர் எப்படி நடப்பார்?' என்று கேட்டவுடன் என் பெண் உட்பட நாங்கள் எல்லோருமே சிரித்துவிட்டோம். அவளது கோபமும் மாறியது. இனிமேல் பார்த்து எழுதுகிறேன் என்றாள்.

பெற்றோர்கள் கோபப்படுபவர்களாக, சத்தம் போடுபவர்களாக இருந்தால் குழந்தைகளும் அப்படி இருப்பதுதான் இயல்பு என்று நினைத்துக் கொள்வார்கள். எல்லா நேரத்திலும் குழந்தையைக் கோபித்துக் கொண்டால் உங்கள் கோபத்திற்கு மதிப்பு போய்விடும். இதை பெற்றோர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதுவுமில்லாமல் கோபம் உங்களது யோசிக்கும் திறனை குறைத்துவிடும். நிதானமாக சூழ்நிலையை அலச முடியாது போகும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு முறையும் சூழ்நிலை வேறு மாதிரி இருக்கும். நீங்கள் யோசிக்காமல் சத்தம் போட்டால், அது சூழ்நிலையை இன்னும் மோசமாக்கும். உண்மையில் மோசமாக இருக்கும் சூழலையும் நீங்கள் கையாளும் விதத்தில் சுலபமாக சரி செய்துவிடலாம். குழந்தையும் உங்களைப் பார்த்து எப்படி ஒரு இக்கட்டான சூழ்நிலையை கையாளுவது என்று கற்றுக்கொள்ளும். நீங்களே உங்கள் குழந்தைக்கு ரோல் மாடலாக இருப்பது நல்லது.

என் தோழி வீட்டில் நாய் வளர்க்கிறார்கள். ரொம்பவும் சின்ன குட்டி அது. ஒருமுறை அதனுடன் விளையாடிக்கொண்டே சான்ட்விச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தது அவளது குழந்தை. குட்டிநாய் திடீரென துள்ளிக் குதித்தது. அது குதித்த வேகத்தில் குழந்தையின் கையிலிருந்த டிபன் தட்டு கீழே விழுந்து அதிலிருந்த சாஸ் கார்பெட்டில் வழிந்தது. குட்டிநாய் சாஸின் மேல் கால் வைத்தபடி ஓட ஆரம்பித்தது. அறை முழுவதும் சாஸ் – குட்டி நாயின் கால் அடையாளங்களுடன்! என் தோழிக்குக் கோபமான கோபம். இப்போது எல்லாவற்றையும் யார் சுத்தம் செய்வது? நாயைப் பிடிக்கப் போனால் அது மற்ற அறைகளுக்கும் ஓடும். குழந்தையை கோபித்துக் கொள்வதில் அர்த்தம் இல்லை. இது குழந்தையின் தப்பு இல்லை. அதனால் சட்டென்று தனக்கு வந்த கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு நாயை ஓடாமல் பிடித்து தூக்கிக் கொண்டு பாத்ரூமிற்குச் சென்றாள். கூடவே தன் குழந்தையையும் அழைத்துக் கொண்டு போய், நாயை சுத்தம் செய்ய உதவுமாறு செய்தாள். நாய் சுத்தம் ஆகியதுடன், குழந்தையும் ஒரு பாடம் கற்றது. நாய் செய்த அமர்க்களத்தை சரி செய்ய அம்மா பாவம், எவ்வளவு வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது என்றும் புரிந்தது. அன்றிலிருந்து சாப்பிடும்போது நாயுடன் விளையாடுவதில்லை என்ற தீர்மானமும் போடப்பட்டது.

கோபக்காரக் குழந்தையை கையாள்வது பற்றி அடுத்த பகுதியிலும் பேசலாம். அதற்கு முன் சமீபத்தில் செய்தித்தாளில் நான் படித்த செய்தி ஒன்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

நிகியா என்னும் சிறுமி, 8 ஆம் வகுப்புப் படிக்கிறாள். ஒருமுறை தனது பள்ளிகூட பையை தங்கள் வீட்டில் வேலை செய்யும் பணிப்பெண்ணின் மகள் (நாலாம் வகுப்பு படிக்கும் சிறுமி) கோகிலாவிற்குக் கொடுத்திருக்கிறாள். கோகிலாவிற்கு சந்தோஷம் தாங்கவில்லை. ‘இதுதான் அக்கா, நான் பள்ளிக்குக் கொண்டு செல்லும் முதல் பை’ என்று கண்களில் நீர் வர நன்றி சொல்லியிருக்கிறாள். நல்ல

வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நிகியாவிற்கு இது மிகவும் வருத்தத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது. அது மட்டுமல்ல. இந்த உலகத்தில் நம்மை விட வசதியிலும் வாய்ப்பிலும் பின்தங்கி இருக்கும் குழந்தைகளைப் பற்றி முதல்முறையாக அவளுக்குத் தெரிய வந்திருக்கிறது. எப்படியாவது இந்த குழந்தைகளுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற ஆவலில், தனது சக மாணவ மாணவிகளிடமிருந்து அவர்கள் உபயோகித்து இப்போது வேண்டாம் என்று வைத்திருக்கும் பள்ளி பைகள், குடிநீர் பாட்டில்கள், பென்சில்கள், ஜியோமெட்ரி பாக்ஸ், கலர் பென்சில்கள் எல்லாவற்றையும் சேகரித்து தன் வீட்டின் அருகில் இருக்கும் ஒரு பள்ளிக்குக் கொடுத்திருக்கிறாள்.

அதிலும் அந்தச் சிறுமி யோசனையுடன் செயல்பட்டிருப்பது தான் பெரிய விஷயம். வெறுமனே கொடுத்தால் அவர்களின் சுயமரியாதைக்கு இழுக்கு என்று நினைத்து அவர்களுக்கு ஒரு க்விஸ் நிகழ்ச்சி நடத்தில் அதில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கு என்று கொடுத்திருக்கிறாள். மீதம் இருக்கும் பை, பாட்டில்கள் ஆகியவற்றை பள்ளித் தலைமையாசிரியரிடம் கொடுத்து யாருக்குத் தேவையோ அவர்களுக்குக் கொடுக்கச் சொல்லியிருக்கிறாள் இந்தச் சிறுமி. ‘நான் பெரியவள் ஆனவுடன், மாத்ஸ் லாப் (maths lab) கெமிஸ்ட்ரி லாப் எல்லாம் இவர்களுக்காக அமைத்துக் கொடுக்கப் போகிறேன்’ என்கிறாள் இவள்.

இதைப் போல சிறுவர்கள் நம் நாட்டின் பொக்கிஷங்கள். இளைய தலைமுறையின் நம்பிக்கை விளக்குகள். நான்குபெண்கள் குழு இந்தச் சிறுமியைப் பாராட்டுகிறது.

# 49

## □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□!

போன சனிக்கிழமை வழக்கம்போல திரு சுகி சிவம் அவர்களின் பேச்சைக் கேட்க உட்கார்ந்தேன். ‘எழுத்தாளர் கு. அழகிரிசாமி பற்றி இன்றைக்குப் பேசலாம்’, என்று ஆரம்பித்தார் சுகி சிவம்.

‘மிகச் சிறந்த எழுத்தாளர். அவரது எழுத்துக்கு ஒரு உதாரணம்: ‘சீதை நடந்தாள்; அழகாயிருந்தது. சூர்பனகை அழகாக நடந்தாள். கம்பன் இந்த இரண்டு இடத்திலும் ஒரே வார்த்தையை பயன்படுத்துகிறார். சீதை நடப்பதற்கும், சூர்பனகை நடப்பதற்கும் எப்படி ஒற்றுமை சொல்லமுடியும்? கு. அழகிரிசாமி சொல்லுகிறார்: சீதை நடப்பதே அழகு; ஆனால் சூர்பனகை அழகாக நடக்க வேண்டும் என்று நினைத்து நடந்தாள். சீதைக்கு அழகாக நடக்க வேண்டுமென்பதில்லை; அவள் நடப்பதே அழகு. பாசாங்கு தேவையில்லை. ஆனால் சூர்பனகையோ தன் மேல் நல்ல அபிப்பிராயம் வர வேண்டும் என்று அழகாக நடந்தாள். அதில் பாசாங்கு, நாடகம் இருந்தது’ இதைச் சொல்லிவிட்டு சுகி சிவம் ஒரு மிக அழகான உதாரணம் சொன்னார். குழந்தைகள் நம்மிடம் மழலையில் பேசும். நாமும், ‘தச்சி மம்மு சாப்பிடறயா?’ என்று குழந்தையைப்போலவே கேட்போம். எத்தனைதான் முயன்றாலும் நம்மால் குழந்தையைப் போல பேச முடியாது. அவர்களுக்கென்று தனி உலகம். அதில் நாம் நுழைய வேண்டுமானால் அவர்களாகவே மாற வேண்டும்.

ஜென் துறவி ஒருவர் ஒரு சமயம் சில குழந்தைகளுடன் கண்ணாமூச்சி விளையாடிக்கொண்டிருந்தார். துறவி ஒளிந்து கொண்டார். எங்கே? ஒரு வைக்கபோரின் உள்ளே. குழந்தைகளால் கண்டுபிடிக்கவே முடியவில்லை. இரவு ஆகிவிடவே, குழந்தைகள் தேடித் தேடிக் களைத்து வீட்டிற்குச் சென்று விட்டன. துறவி அங்கேயே உட்கார்ந்திருந்தார். காலையில் பசு மாட்டிற்கு வைக்கோல் போட வந்தவர் வைக்கோல் பிரிகளை எடுக்கும்போது, உள்ளே துறவியைப் பார்த்தார் : ‘அட! நீங்க இங்க என்ன பண்றீங்க?’ என்றார் ஆச்சரியத்துடன். ‘உஷ்! சத்தம் போடாதே, குழந்தைகள் என்னைக் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள்!’ என்று துறவி வாயின் மேல் விரலை வைத்துச் சொன்னாராம்! துறவியைப் போல நம்மால் குழந்தையின் நிலைக்குப் போக முடியுமா?’ சுகி சிவம் முடித்தார்.

சில வாரங்களாக நம் செல்வ களஞ்சியமே மிகவும் சீரியஸ் ஆக குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களைப் பற்றிய விவாதங்களில் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. அதனால்

தான் இந்த வாரம் கொஞ்சம் லைட் ஆக சில விஷயங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்று எழுதுகிறேன். இந்த விஷயங்களும் குழந்தைகளைப் பற்றியது என்பதாலும், நான் ரசித்த விஷயங்களை உங்களிடம் பகிர ஆசையாக இருந்ததாலும் இந்த வாரம் இப்படி.

உங்கள் ரசனைக்கு இதோ இன்னொரு கவிதை: எழுதியவர் தஞ்சாவூர் கவிராயர். தனது முகநூல் பக்கத்தில் இதைப் பகிர்ந்திருந்தார் திரு சுந்தர்ஜி பிரகாஷ். அவரது முன் அனுமதியுடன் இந்த கவிதையை இங்கு பகிருகிறேன்:

வெறும் கோப்பை - தஞ்சாவூர்க்கவிராயர்.

==================================

வெறும் கோப்பையை நீட்டி

காப்பி குடிக்கச் சொல்கிறது

என் குழந்தை.

வாங்கிக் குடிக்கிறேன்.

இன்னும் கொஞ்சம் குடி

என்கிறது.

மீண்டும் கொஞ்சம்

குடிக்கிறேன்.

வாயைத் துடைக்க

மறந்துவிட்டாயே?

என்கிறது.

துடைத்துக் கொள்கிறேன்.

கோப்பையை யார்

கழுவி வைப்பது?

அடுத்த கணை

பறந்துவருகிறது.

கழுவி வைக்கிறேன்.

பார்த்து-பார்த்து.

உடைத்து விடாதே

என்கிறது குழந்தை.

வெறும் காப்பி குடிப்பதோடு

நின்றுவிடுகிறேன் நான்.

காப்பி குடித்தலின்

ஆன்மாவைக் கண்டுகொள்கிறது

என் குட்டிக் குழந்தை.

நம் எல்லோர் வீட்டிலும் இதைப்போல ஒரு குட்டிக் குழந்தை இருக்கிறது. நாம் சாதாரணமாகச் செய்யும் ஒரு செயலில் ஆன்மாவைக் கொண்டுவர குட்டிக் குழந்தையால் மட்டுமே முடியும்.

ரசித்துக் கொண்டிருங்கள், ஒரு வாரத்திற்கு. அடுத்த வாரம் பார்க்கலாம்.....

# 50

## □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□

குழந்தையின் கோபத்திற்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டுமா? சின்னக் குழந்தைதானே, அதன் கோபம் நம்மை என்ன செய்துவிடும் என்று சிலருக்குத் தோன்றலாம்.

ஒரு உதாரணம் பார்க்கலாம்:

என் தோழிக்கு ஒரு பிள்ளை. ஒரு பெண். சிலநாட்களாகவே அவளது பிள்ளை அவனுடைய அறையிலிருந்து அதிகம் வெளியே வருவதில்லை. அப்பா அம்மாவுடன் அதிகம் பேசுவதில்லை. எல்லோருடனும் சேர்ந்து சாப்பிடுவதில்லை. என்ன ஆகியிருக்கும் என்று சிறிது கவலையுடன் தோழி தனது கணவரைக் கேட்டாள். அந்தக் கேள்விக்கு அவளது கணவரிடமிருந்து வந்த பதிலை விட, அவளது மகள் அளித்த பதில் அவளை ரொம்பவும் யோசிக்க வைத்துவிட்டது. 'நீங்கள் போடும் சத்தத்திலிருந்து தப்பிக்கவே அவன் அப்படிச் செய்கிறான். நீயும், அப்பாவும் அவனை ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறீர்களாம். ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக அவனைப் பார்த்து சத்தம் போடுகிறீர்களாம். அவனைப் பார்த்தாலே உங்களுக்குக் கோபம் வருகிறதாம். அதனாலேயே அவன் தன் அறையை விட்டு வெளியே வருவதில்லையாம்'

குழந்தையின் மேல் பெற்றோர்களுக்குக் கோபம் வந்தால் குழந்தையும் பெற்றோர்களின் மேல் கோபம் கொள்ளுகிறது. அதனால் அவர்களுக்கிடையே ஒரு வெற்றிடம் உண்டாகிவிடுகிறது. பெற்றோர்களும், குழந்தையும் மனத்தால் வெகு தூரம் போய்விடுகிறார்கள். இந்தப் பாடத்தை மேற்கண்ட நிகழ்ச்சி மூலம் என் தோழி கற்றுக்கொண்டாள். அவளும், அவளது கணவரும் தங்கள் நடவடிக்கை பற்றி ஆழ்ந்து யோசனை செய்ய ஆரம்பித்தனர். அவர்கள் இருவரும் அன்றுவரை தங்களை கோபக்கார பெற்றோர்கள் என்று நினைத்ததே இல்லை. தங்களைப் பற்றி இதுவரை அறியாத ஒன்றை அவர்கள் அன்று அறிந்துகொண்டனர். உடனே தங்கள் பிள்ளையைக் கூப்பிட்டனர். மகளும் உடனிருக்க இந்த விஷயம் ஆராயப்பட்டது. தாங்கள் சத்தம் போடுவது இத்தனை பெரிய இடைவெளியை தங்களுக்கும் தங்கள் பிள்ளைக்கும் இடையே உண்டாக்கும் என்று தாங்கள் நினைக்கவில்லை என்றும் மனபூர்வமாக மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்வதாகவும் பெற்றோர்கள் கேட்டுக்கொண்டனர். தங்களை மாற்றிக்கொள்வதாகவும் இருவரும் உறுதி கூறினர்.

பிள்ளைகள் நம்மிடமிருந்து விலகிப் போவது ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் மிகுந்த

வருத்தத்தைக் கொடுக்கும் விஷயம். உடனடியாக சரி செய்ய வேண்டிய விஷயம் இது. இதை இப்படியே விட்டுவிட்டால் பெரியவர்களாகும்போது பெற்றோர்களுடன் பேசுவதற்கே தயங்கும் அளவிற்குப் போய்விடும். இங்கு இரண்டு மூன்று விஷயங்களை அழுத்திச் சொல்ல விரும்புகிறேன்:

• குழந்தைகளைக் கண்டிப்புடன் வளர்க்க வேண்டும் என்பது சரி. உங்கள் கண்டிப்பு அவர்களை உங்களிடமிருந்து விலகி இருக்கச் செய்யக்கூடாது.

• பயம் இருக்க வேண்டும் – தவறு செய்தால் அம்மா அப்பாவிற்குப் பிடிக்காது என்று. ஆனால் அந்த பயம் உங்களை அந்நியப்படுத்தி விடக்கூடாது.

• குழந்தைகள் தவறு செய்தால் அவர்களை பார்த்து சத்தம் போடுவது எல்லா பெற்றோரும் செய்வதுதான். ஆனால் அந்த சத்தம் அவர்களை மனதளவில் உங்களிடமிருந்து விலகி அமைதியாக்கி விடக்கூடாது

பெற்றோர்களின் கோபம் எப்போதுமே ஒரு எல்லைக்குள் இருக்க வேண்டும். அப்பா எப்போதுமே இப்படித்தான் சத்தம் போடுவார் என்றோ, அம்மா எப்போதுமே என்னை திட்டுவாள் என்றோ குழந்தைகள் மனதில் ஒரு பிம்பம் ஏற்படும்படி பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ளக் கூடாது. இப்படி ஏற்பட்டுவிட்டால் குழந்தைகள் நிச்சயம் உங்களை விட்டு விலகித்தான் போவார்கள். ஒருபோதும் உங்களிடம் நெருங்கி வரமாட்டார்கள். இந்த நிலை பெற்றோர், குழந்தை இருவருக்கும் நல்லதல்ல.

எப்போதுமே கத்தும் அப்பா, எப்போதுமே திட்டும் அம்மா இருவருமே குழந்தைகளுக்கு மோசமான உதாரணங்கள். இப்படிப்பட்ட பெற்றோர்களின் குழந்தைகள் இருவழிகளில் தங்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முற்படுவார்கள். ஒன்று பெற்றோர்களை எதிர்த்துப் பேசி தங்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முயலுவார்கள். அல்லது தங்களைச் சுற்றி ஒரு வட்டத்தைப் போட்டுக்கொண்டு தங்களுக்குள்ளே சுருங்கிப் போவார்கள். இரண்டு நிலையுமே பெற்றோர்-குழந்தை உறவில் நல்லதல்ல. வளரும்போது பெற்றோரைப் பற்றிய ஒரு கசப்பு உணர்விலேயே வளருவார்கள். பெற்றோர்கள் அவர்களிடம் நல்லபடியாக நடந்து கொண்டாலும் அவர்கள் ஏதோ நடிப்பது போல உணருவார்கள். அதுமட்டுமல்ல அவர்களும் ஒரு மோசமான பெற்றோராக உருவாகக் கூடும். தங்கள் குழந்தைகளிடம் 'என் அம்மா அப்பா என்னை சரியாக வளர்க்கவில்லை. நான் அப்படியில்லை என்று சொல்லக்கூடும். இந்தப் போக்கை நாம் பல வீடுகளில் பார்க்கிறோம்.

மொத்தத்தில் நம் குழந்தைகள் நம்மிடம் பேசுவதற்கு, நம்மை அணுகுவதற்குக் தயக்கம் காட்டக்கூடாது. நல்ல விஷயமோ அல்லது தங்களது தவறுகளையோ நம்மிடம் வந்து சொல்லும் அளவிற்கு நாம் நம் குழந்தைகளுடன் ஒரு நல்ல உறவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். நம்மைப் பற்றிய நல்லெண்ணம்

அவர்கள் மனதில் உருவாக வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். நம்மை அவர்கள் வில்லன் அல்லது வில்லியாகப் பார்க்கக் கூடாது.

என் பிள்ளை நான்காம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தான். ஆர்ட் வகுப்பில் ஆசிரியை அம்மா, அப்பா வை படம் வரையும்படி சொல்லியிருக்கிறார். அதே பள்ளியில் நானும் வேலையாக இருந்தேன். அடுத்தநாள் பள்ளிக்குப் போனவுடன் ஆர்ட் ஆசிரியை என்னைக் கூப்பிட்டு என் பிள்ளை வரைந்திருந்த படத்தைக் காண்பித்தார். அவனது அப்பாவை ஒல்லியாக உயரமாக வரைந்திருந்தவன் அவர் பக்கத்தில் என்னை அகலமாக வரைந்திருந்தான். நான் சொன்னேன் அவன் ஆசிரியையிடம்: 'இவனும் என்னை அகலமாக வரைந்திருக்கிறானே. சீக்கிரம் ஏதாவது டயட் செய்து இளைக்க வேண்டும் போலிருக்கிறது!'

ஆசிரியை சொன்ன பதில் தான் நமது இந்தப் பதிவிற்கு மிகவும் முக்கியமானது. 'அப்படியில்லை, ரஞ்சனி. அவனது வாழ்வில் உங்கள் பங்கு அதிகம் அப்பாவின் பங்கைவிட என்பதைத்தான் இது குறிக்கிறது. குழந்தைகள் எப்போதுமே தங்கள் அம்மா அப்பாவை குண்டு ஒல்லி என்று மனதில் நினைக்க மாட்டார்கள். யார் பங்கு அதிகமோ அவர்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். சில குழந்தைகள் அவர்களது அப்பாவைப் பெரிதாக வரைந்திருக்கிறார்கள். உண்மையில் அவர்கள் குண்டானவர்கள் இல்லை. குழந்தைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்!' என்றார் அவர்.

நம் குழந்தைகளை புரிந்து கொள்ளுவோம் என்று சொல்லி நிறைவு செய்கிறேன்.

***************************

இந்தப் பதிவு இத்துடன் இப்போதைக்கு நிறைவு பெறுகிறது. குழந்தைகளைப் பற்றி நிறைய எழுதலாம். தொடர்ந்து நூறு வாரம் எழுதியிருக்கிறேன் என்பது என் எழுத்து உலகில் மிகப்பெரிய சாதனை. நிறைய பேர்கள் படித்து பயனடைந்திருப்பார்கள் என்று நினைக்கிறேன்.

முதன்முதலாக எனக்குத் தொடர் எழுத வாய்ப்புக் கொடுத்ததுடன் எனக்கு முழு சுதந்திரமும் கொடுத்த நான்கு பெண்கள் தளத்திற்கும் அந்த தளத்தை நடத்தி வந்த திருமதி மு.வி. நந்தினி அவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி.

இந்தக் கட்டுரைகளை தொடர்ந்து படித்து தங்களது கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொண்ட வாசகர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றி.